
А. Неганова
М. Кабков
1001
рецепт
правильного
питания
при различных
заболеваниях

Кабков М.В., Неганова М.В.

1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания. Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Абсолютное большинство людей начинают свой день не с зарядки и утренней гимнастики, а с довольно плотного завтрака. Затем люди идут на работу, где зачастую нет благоприятных условий и времени для полноценного обеда. Вечером, придя домой уставшими, съедают сытный ужин, которым стараются компенсировать недостаточный обед. И так изо дня в день. Какой ужас!

И в самом деле, если так будет продолжаться в течение нескольких лет, то заболевания желудочно-кишечного тракта нам обеспечены. Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания, т. е. прием пищи в одни и те же часы, что очень даже желательно. Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00 и с 17.00 до 18.00. И это не пустые слова. Такой распорядок объясняется работой пищеварительных желез, которые выделяют максимальное количество пищеварительных ферментов именно

в указанные временные промежутки, что подготавливает организм к приему пищи самым оптимальным способом. Если же питаться в другие временные промежутки, то происходит излишняя нагрузка на желудочно-кишечный тракт, что неблагоприятно сказывается на всем организме.

Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин. На завтрак должно приходиться 30 %, на обед – 45 %, на ужин – 25 % от суточного объема пищи в калориях. Не следует наедаться на ночь. Последний прием пищи должен быть не ранее чем за 2 ч до сна.

Желательно в течение суток выпивать не менее 2 л жидкости и потреблять не менее 400 г свежих овощей или фруктов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Традиционно утро начинается с чашки ароматного свежезаваренного чая. Зеленый чай намного полезнее черного, так как зеленый чай богат витаминами, антиоксидантами, улучшает пищеварение. Поэтому рекомендуется начинать утро с чашки зеленого чая.

Также нельзя пропускать завтрак, так как он имеет большое значение в активации пищеварения после сна!

Кроме этого, завтрак избавит вас от желания перекусить до обеда продуктами, далеко не полезными для желудка, и поможет нормализовать обмен веществ.

Следует не злоупотреблять сахаром и при возможности

заменять его медом. Можно пользоваться заменителями сахара, изготовленными известными производителями. Это связано с тем, что некоторые заменители сахара неблагоприятно влияют на печень.

Лучше не употреблять жирные продукты, например молоко и молочные продукты с большой жирностью, а заменить их на аналогичные, но с меньшим содержанием жира. Это поможет вам избавиться от лишнего веса (до 0,5 кг в месяц).

Старайтесь есть больше свежих овощей и фруктов, а также салатов из них. Это поможет вам справиться с проблемами пищеварения. Овощные салаты лучше заправлять не сметаной и майонезом, а растительным рафинированным маслом.

Следует помнить о том, что оливковое, кукурузное, и другие виды растительных масел намного полезнее подсолнечного масла. Отдавайте именно им предпочтение, ведь стоят они ненамного дороже.

Жарить лучше всего без жира, а если и на жире, то, прежде чем готовить на нем, его необходимо нагреть. Это необходимо для того, чтобы достичь минимального его впитывания в приготавливаемые продукты. С жареных продуктов старайтесь удалять корочку, поджарки. Не рекомендуется употреблять поджаренные корочки хлеба.

Желательно свести к минимуму потребление приправ, так как они достаточно калорийны.

Если вы привыкли часто кушать и набрали лишний вес, который вас не устраивает, то научитесь обманывать свой желудок. Утолить чувство голода без вреда для организма помогут свежие фрукты, вода или сок.

Старайтесь вести подвижный образ жизни. Это поможет вам не только избавиться от лишнего веса, но и с интересом проводить время. Отдавайте предпочтение пешим прогулкам. Полезно регулярно посещать в тренажерный зал или бассейн.

Если вы употребляете алкоголь, например вино, не забывайте о том, что оно не только содержит большое количество калорий, но и способствует превращению в жир продуктов, употребляемых во время приема алкоголя.

Перед тем как сесть на очередную диету, необходимо убедиться в том, действительно ли у вас есть лишний вес. Для этого необходимо вычислить индекс массы вашего тела, который представляет собой отношение вашего веса в килограммах к вашему росту в сантиметрах. Если этот показатель меньше 25, то ваш вес идеален, если – от 25,1 до 29,9, то у вас избыточный вес, а показатель 30,0 и более свидетельствует об ожирении.

И помните, сев на диету, вы должны терять не более 1 кг в неделю, так как именно такое похудание является физиологичным и не принесет вреда организму!

Рецепты на каждый день

Рецепты на каждый день включают в себя рецепты блюд, которые можно употреблять каждый день при условии, что у вас отсутствуют какие-либо заболевания, препятствующие потреблению определенных блюд.

Закуски (горячие и холодные)

Баклажаны по-таджикски

500 г молодых баклажанов, 2 головки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г майонеза, по 10 г петрушки, укропа и салата, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте кружочками толщиной 3 мм, посолите и поперчите по вкусу. Оставьте в таком состоянии на 15 мин. После этого баклажаны обваляйте в муке и выложите в сковороду с подогретым растительным маслом. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. После того как баклажаны поджарятся, украсьте зеленью и чесноком. К столу подавайте в холодном виде, полив майонезом.

Баклажаны по-русски

500 г молодых баклажанов, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, по 10 г петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте тонкими ломтиками вдоль, не удаляя кожицы. Посолите и поперчите по вкусу. После этого поджарьте баклажаны на растительном масле до полуготовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок

очистите и мелко нарежьте.

После того как баклажаны поджарятся, посыпьте с обеих сторон полученной смесью и поставьте на противне в духовку на 15 мин. Перед подачей на стол украсьте баклажаны тонко нарезанными дольками помидоров.

Баклажаны по-деревенски

6 молодых баклажанов, 400 г подберезовиков, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 400 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Баклажаны нарежьте небольшими кубиками и положите в теплую подсоленную воду на 15 мин, после чего дайте рассолу стечь через дуршлаг. Как только вода стечет, баклажаны посыпьте со всех сторон мукой. Грибы крупно нарежьте и немного обжарьте на сливочном масле.

После этого грибы и баклажаны смешайте, посолите и поперчите по вкусу и выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, залейте сметаной. Закройте крышкой и тушите 30 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подайте к блюду томатный сок.

Баклажаны по-царски

6 молодых баклажанов, 4 спелых томата, 250 г острого сыра твердого сорта, 3 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка чеснока, по 75 г майонеза и нежирной сметаны, перец и

соль по вкусу.

Баклажаны нарежьте вдоль небольшими ломтиками, опустите в кипящую воду на 20 с, обваляйте в муке и поджарьте с обеих сторон на растительном масле. Томаты нарежьте тонкими дольками. Сыр натрите на средней терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком. Майонез смешайте со сметаной. Баклажаны смажьте с одной стороны полученным соусом, поперчите, затем выложите слой помидоров и посолите. Поверх томатов нанесите небольшой слой соуса и положите натертый сыр. Залейте сверху остатками соуса и поставьте тушиться на медленный огонь на 5 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибное ассорти

По 200 г белых грибов, шампиньонов и опят, 20 г укропа, 300 г сметаны, 5 ст. ложек растительного масла, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими дольками. После этого грибы поджарьте в сковороде на растительном масле до полуготовности, в конце жарки посолите, поперчите. После этого грибы залейте сметаной и поставьте в духовку на 5-10 мин. После того как грибы будут готовы, посыпьте их нарезанной зеленью.

Грибы пикантные

По 300 г шампиньонов и подберезовиков, 30 г лука

репчатого, 3 томата средних размеров, 1 морковь, 1 головка чеснока, 10 г специй для грибов, 200 г сметаны, 100 г майонеза, по 10 г кудрявой петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими кусочками. Томаты нарежьте тонкими кружочками. Лук и морковь нарежьте небольшими брусочками. Грибы, томаты, лук и морковь выложите на сковороду, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Сметану смешайте с майонезом, добавьте специи, нарезанную зелень и чеснок, тщательно перемешайте. Полученной смесью залейте приготовленные остывшие грибы и поставьте в прохладное место на 1 ч.

Маринованные грибочки

1,2 кг свежих грибов, 1,5 л воды, 1 ст. ложка 40 %-ной уксусной эссенции, 500 г поваренной соли, лавровый лист, перец и специи для маринада по вкусу.

Грибы промойте, если грибы больших размеров, нарежьте их средними кусочками. Для приготовления маринада вылейте воду в кастрюлю, всыпьте туда соль и доведите до кипения, чтобы соль полностью растворилась. После этого остудите до комнатной температуры и добавьте уксус и специи, нагрейте на медленном огне, но не доводите до кипения. Полученным маринадом залейте грибы и закройте герметичной крышкой,

поставьте в прохладное место на 3 суток.

Яйца, фаршированные грибами

8 яиц, 200 г свежих грибов, 20 г укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка.

Грибы нарежьте небольшими ломтиками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до готовности. Готовые грибы смешайте с желтками, нарезанной зеленью, залейте майонезом и перемешайте повторно.

Полученной массой начините яйца, сверху украсьте зеленью или ломтиком помидора.

Яйца, фаршированные сыром и чесноком

8 яиц, 150 г острого сыра твердого сорта, 1 головка чеснока, 100 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком, добавьте соль и перец по вкусу.

Зелень мелко нарубите, смешайте с майонезом и добавьте к сыру, тщательно перемешайте. Полученной массой начините яйца, сверху украсьте зеленью или ломтиком помидора.

Закуска «Пикантная»

800 г откидного творога, 2 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, по 150 г свежих томатов и сладко-кислого томатного соуса, 1 чайная ложка корицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, зелень и перец по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте в него яйца, муку, соль и перец по вкусу, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Из полученной массы сделайте небольшие лепешки диаметром 4–5 см и поджарьте их на растительном масле до появления поджаристой корочки. Томаты очистите от кожицы и натрите на средней терке, смешайте с томатным соусом и мелко нарезанной зеленью, добавьте соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол творожные лепешки выложите на плоскую тарелку и полейте томатным соусом.

Икра овощная сборная

600 г баклажанов, 300 г молодых кабачков, 200 г томатов, 2 моркови, 150 г лука репчатого, 5 стручков болгарского перца, 100 г растительного масла, по 15 г петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Все овощи промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кубиками, не очищая от кожуры. Подготовьте сковороду, нагрейте в ней растительное масло и сначала тушите лук и морковь в течение 3 мин, затем добавьте все остальные

овощи, закройте крышкой и томите на медленном огне в течение 30 мин. Перед самым приготовлением добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол икру посыпьте мелко нарезанной зеленью. К столу икру подавайте в холодном виде.

Паштет из печени

По 300 г куриной и говяжьей печени, 1 пачка сливочного масла, 5 ст. ложек растительного масла, 70 г шпика, 30 г лука репчатого, 1 морковь, 10 г кинзы, по 20 г салата и укропа, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Печень промойте под проточной водой, очистите от пленок и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук и морковь нарежьте тонкими полукольцами, шпик нарежьте кубиками и смешайте с печенью. Полученную массу поджарьте на растительном масле до полной готовности. Перед окончанием жарки добавьте лавровый лист, соль и перец по вкусу. После приготовления извлеките лавровый лист и готовую массу пропустите через мясорубку, смешивая с подтаявшим сливочным маслом. Для того чтобы паштет лучше перемешался и был более нежным, взбейте его миксером.

Паштет из печени трески

300 г печени трески, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль, перец и зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите, смешайте с печенью трески и протрите через сито, добавьте сок лимона.

После этого смешайте массу со сливочным маслом и добавьте соль, перец и зелень по вкусу.

Перцы по-исландски

6 штук болгарского перца, 250 г соленой капусты, 100 г маринованных огурцов, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 200 мл рассола из-под капусты или огурцов, 5 г укропа, черный молотый перец по вкусу.

Болгарские перцы вскройте у основания, очистите от семечек, залейте рассолом и оставьте на 1 ч. В это время лук и морковь натрите на мелкой терке и перемешайте. Огурцы нарежьте небольшими кубиками и перемешайте с капустой, добавьте нарезанный укроп и перец по вкусу. Лук, морковь, огурцы и капусту смешайте. Рассол от перцев вылейте в стакан. Полученной массой начините перцы, повторно залейте тем же рассолом и поставьте в прохладное место на 1,5 ч. Перед подачей на стол в каждый перец добавьте по 1/2 чайной ложки лимонного сока, который по вкусу хорошо сочетается с маринованными огурцами.

Перцы, фаршированные мясом

10 штук болгарского перца, 400 г филе свинины, 1 морковь, 100 г лука репчатого, 3 ст. ложки растительного масла, по 10 г салата и петрушки, 50 г шпика, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

У каждого перца надрежьте широкую часть, но не до конца, чтобы получилась дверка. Удалите семена, не нарушая целостности перца. После этого перцы опустите в кипяток на 1 мин, после чего откиньте на дуршлаг. Мясное филе, шпик, лук и морковь нарежьте небольшими кубиками, поджарьте на растительном масле до готовности, добавив соль и перец по вкусу. Полученной массой начините перцы. Майонез смешайте с нарезанной зеленью и полейте получившимся соусом перцы перед подачей на стол.

Помидоры, фаршированные сыром

10 спелых томатов, 300 г острого сыра твердого сорта, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мякотью томатов, добавьте мелко нарезанный чеснок и сок лимона, перемешайте до получения однородной массы и залейте майонезом, повторно перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу и полученной массой начините томаты. Перед подачей на стол помидоры украсьте веточками петрушки.

Помидоры, фаршированные морепродуктами

10 спелых томатов, 400 г креветок, 100 г морской капусты, 2 ст. ложки сока лимона, 30 г

консервированного зеленого горошка, 10 больших листов салата, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм. Креветки отварите до полной готовности в подсоленной воде, остудите, очистите от панцирей. Затем креветки и морскую капусту мелко нарежьте, залейте соком лимона и смешайте с зеленым горошком, добавив соль и перец по вкусу. Полученной массой начините томаты, а сверху положите извлеченную мякоть томатов. К столу подавайте отдельно на тарелках на листьях салата.

Помидоры, фаршированные курицей и ананасами

6 спелых томатов, по 200 г копченой курицы и ананасов, 150 г майонеза, 50 г сметаны, перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм.

Копченую курицу и ананасы нарежьте небольшими кубиками, добавьте перец по вкусу и залейте майонезом, перемешайте.

Добавьте к полученной массе мякоть томатов и перемешайте.

Полученной массой начините томаты и поставьте в разогретую духовку на 5 мин. Перед подачей на стол томаты украсьте зеленью.

Яйца, фаршированные редькой, запеченные в сметане

10 яиц, 200 г редьки, 20 г соли, 100 г острого сыра твердого сорта, 150 г майонеза, 200 г сметаны, 30 г зелени.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с майонезом. Редьку натрите на мелкой терке, засыпьте солью и оставьте на 20 мин, чтобы она дала сок. Желтки порубите, смешайте с сыром и редькой, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Полученной массой начините яйца, выложите их на противень, смазанный растительным маслом, залейте сметаной и запекайте 10 мин в духовке. После приготовления остудите. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Холодец из стерляди

800 г голов стерляди, 1 морковь, 30 г лука репчатого, 10 г петрушки, 5-10 г желатина, 200 г филе осетра, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Головы стерляди порубите пополам, лук и морковь нарежьте крупными кусками. Овощи и рыбьи головы залейте холодной водой и поставьте на средний огонь вариться. После того как вода закипит, добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу. Образующуюся пену снимайте шумовкой. Варите 1–1,5 ч на медленном огне.

После этого выньте головы, лук и лавровый лист. Параллельно порежьте филе осетра небольшими кусочками и варите на медленном огне, но не разваривайте. Желатин замочите в небольшом количестве теплой воды и оставьте на 15 мин. С голов отделите хрящи и мясо, морковь нарежьте мелкими кубиками. Бульон процедите, поместите в него хрящи с голов и варите до их полного растворения. После этого бульон повторно процедите и добавьте в него нарезанную морковь, филе осетра и мясо с голов, доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Перелейте бульон в подходящее блюдо и поставьте в холодное место на несколько часов. Перед подачей на стол холодец посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Подайте к холодцу хрен и горчицу.

Холодец из говядины

1 кг говяжьих костей с небольшим количеством мяса на них, 1 головка чеснока, 100 г лука репчатого, 10 г укропа, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Кости по возможности разрубите до небольших размеров, луковицы разрежьте на 4 части, все это залейте 1,5 л холодной воды и варите на медленном огне в течение 3–5 ч. После закипания добавьте соль, перец, лавровый лист по вкусу. После того как кости сварятся, выньте их и отделите от мясо, которое затем пропустите через мясорубку или мелко нарежьте. Нарезанное мясо выложите в приготовленное блюдо, добавьте измельченный чеснок и залейте процеженным бульоном. Холодец поставьте в холодное место на ночь.

Перед подачей на стол холодец посыпьте мелко нарезанным укропом.

Подайте к холодцу хрен и горчицу.

Яйца, фаршированные языком и майонезом

10 яиц, 300 г говяжьего языка, 2 свежих огурца, 50 г свежих шампиньонов, 150 г майонеза, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Язык нарежьте небольшими кубиками, смешайте с нарезанными шампиньонами и поджарьте на растительном масле до готовности. Посолите и поперчите по вкусу. Огурцы натрите на средней терке и смешайте с поджаренными языком и грибами. Все ингредиенты залейте майонезом и тщательно перемешайте. Полученной массой начините яйца.

Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Закуска «Гурман»

700 г белых грибов, 500 г сыра твердого сорта, 200 г сметаны, 150 г майонеза, 2 свежих томата, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы нарежьте крупными ломтиками вдоль, поджарьте на растительном масле до полуготовности. Готовые грибы смешайте с натертым сыром, посолите и поперчите по вкусу.

Томаты нарежьте тонкими дольками и положите поверх грибов и сыра. Сметану смешайте с майонезом и нарезанной зеленью и залейте томаты.

Поставьте запекать в духовку на 10 мин. Перед подачей на стол закуску украсьте дольками лимона и оливок.

Салат «Весна»

По 300 г свежих огурцов и томатов, 1 морковь, 30 г лука репчатого, 200 г белокочанной капусты, 100 мл рафинированного растительного масла, 2 болгарских перца (красный и зеленый), по 20 г зелен ого лука, петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Томаты и огурцы нарежьте небольшими кубиками. Капусту мелко нашинкуйте. Морковь и репчатый лук нарежьте небольшими полукольцами. Перец сначала нарежьте крупными кольцами, а затем – половинками.

Не забудьте из перца удалить семена. Зелень мелко нарежьте, добавьте к перемешанным овощам и залейте растительным маслом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу, повторно перемешайте. К салату подайте мясные блюда.

Салат «Маленькая принцесса»

По 200 г макарон из твердых сортов пшеницы и ветчины, 400 г цветной капусты, 2 моркови, 1 спелое яблоко, по 4 ст. ложки растительного масла, майонеза и нежирной сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка

уксуса, соль и зелень по вкусу.

Макароны сварите в подсоленной воде, но не разваривайте. Цветную капусту разделите на небольшие веточки и отварите в соленой воде, но не разваривайте. Ветчину нарежьте небольшими брусочками. Яблоко очистите от кожуры и семян. Затем яблоко и морковь нарежьте небольшими кубиками. Морковь обдайте кипятком.

Приготовьте соус – смешайте майонез, сметану, уксус, горчицу и нарезанную зелень. Охлажденные овощи и ветчину смешайте, заправьте соусом и поставьте на 2 ч в прохладное место пропитываться. Перед подачей на стол салат украсьте дольками помидоров и оливок.

Салат «Островитянин»

По 250 г томатов и огурцов, 150 г болгарского перца, 30 г лука репчатого, 50 г оливок без косточек, 200 г ананасов, 30 г зелени салата, 3 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Все овощи и фрукты нарежьте небольшими кубиками, перемешайте, добавьте мелко нарезанный салат и залейте оливковым маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат «Немецкий»

По 200 г копченых сосисок и филе свинины, 20 г лука репчатого, 30 г моркови, 1 стакан томатного сока, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Филе свинины нарежьте небольшими кусочками и поджарьте до полной готовности на растительном масле. Лук, сосиски и морковь нарежьте небольшими кубиками и смешайте с поджаренной свининой. Полученный салат залейте томатным соком, добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из говядины «Пикантный»

400 г филе говядины, по 150 г сладких яблок и груш, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими дольками. Чеснок мелко нарежьте и добавьте к говядине. Грецкие орехи раздробите. Фрукты добавьте к говядине, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом. Сверху салат посыпьте грецкими орехами и подавайте к столу.

Салат из курицы «Пикантный»

400 г филе курицы, 150 г сладких яблок, 200 г консервированных ананасов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана

жареного миндаля, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Филе курицы нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности.

Чеснок мелко нарежьте и добавьте к курице. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими дольками.

Ананасы нарежьте небольшими кубиками. Миндаль раздробите. Фрукты добавьте к курице, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом. Сверху салат посыпьте дробленым миндалем и в таком виде подавайте на стол.

Салат из языка «Пикантный»

400 г говяжьего языка, по 150 г сладких яблок и груш, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Язык отварите, нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими дольками. Чеснок мелко нарежьте и добавьте к говядине. Грецкие орехи раздробите. Фрукты добавьте к языку, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом.

Сверху салат посыпьте грецкими орехами и в таком виде подавайте на стол.

Салат грибной «Пикантный»

400 г шампиньонов, 100 г белых грибов, 30 г лука репчатого, 200 г куриной печени, 5 ст. ложек оливкового масла, 100 г белого полусладкого вина, 150 г шпината, по 100 г нежирной сметаны и майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы и лук нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Отдельно обжарьте куриную печень и добавьте к грибам. Шпинат мелко нарежьте и добавьте к салату. Салат залейте белым вином и оставьте на 30 мин в прохладном месте. В это время приготовьте соус – смешайте майонез, сметану, нарезанную зелень и добавьте перец. Приготовленным соусом заправьте салат и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте разноцветными кусочками болгарского перца.

Закуска к любому столу

300 г филе свинины, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г шампиньонов, 1 банка консервированной белой фасоли, 2 свежих огурца, 2 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, 30 г лука репчатого, 150–200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе свинины нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанный лук, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до готовности, но не пережаривайте. Грибы нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте отдельно. Огурцы натрите на средней терке, добавьте к ним нарезанный чеснок и

смешайте с фасолью. Полученную массу смешайте с грибами и мясом. Орехи раздробите. Салат заправьте майонезом, перемешайте. Верхушку салата украсьте орехами и нарезанной зеленью.

Рулеты из печени

400 г свиной или говяжьей печени, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г маринованных грибов, 100 г сыра твердого сорта, 30 г лука репчатого, 1 свежий огурец небольших размеров, 1 головка чеснока, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень очистите от пленок, нарежьте тонкими пластами и обжарьте с обеих сторон на растительном масле. Лук мелко нарежьте, отдельно поджарьте и смешайте с натертым на средней терке сыром. Огурец натрите на мелкой терке. Чеснок размельчите с помощью чеснокодавилки и добавьте к сыру. Грибы промойте, при необходимости нарежьте. Грибы, огурец и сыр перемешайте до получения однородной массы, добавьте соль и перец по вкусу. Полученную массу выложите на поджаренные пласты печени и сверните их в виде рулетов, закрепите, смажьте сметаной и поставьте в духовку на 5 мин.

К столу подавайте в охлажденном виде.

Мясное ассорти с сухофруктами

По 100 г филе свинины и курицы, 150 г сырой колбасы, по 75 г языка и ветчины, по 150 г кураги и

чернослива без косточек, по 1 томату и огурцу, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Все мясные продукты нарежьте небольшими кубиками. Свинину, курицу и язык посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности, затем смешайте с колбасой и ветчиной. Томат и огурец натрите на средней терке. Натертыми овощами посыпьте мясное ассорти. Сухофрукты мелко нарежьте и выложите поверх тертых овощей. Перед подачей на стол ассорти полейте мясным соусом и украсьте нарезанной зеленью.

Салат «Утиный»

400 г вареного мяса утки, 400 г картофеля, 3 свежих огурца, по 150 г сметаны и майонеза, по 100 г консервированной кукурузы и зеленого горошка, соль и перец по вкусу.

Мясо утки нарежьте маленькими кубиками. Картофель почистите и отварите, после чего мелко нарежьте. Огурцы натрите на мелкой терке и смешайте с кукурузой и горошком. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте веточками петрушки.

Салат из кальмаров с курицей

По 300 г кальмаров и куриного мяса, 3 маринованных огурца, 1 спелое сладкое яблоко, 1 банка

консервированного зеленого горошка, 100 г ананасов, 150 г майонеза, 100 г нежирной сметаны, соль и перец по вкусу.

Кальмары и курицу раздельно отварите до готовности, но не разваривайте. Отварное мясо нарежьте небольшими кубиками и смешайте с нарезанными огурцами. Яблоко очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими дольками и смешайте с нарезанным ананасом. К мясу добавьте зеленый горошек и фрукты, аккуратно перемешайте, добавив соль и перец по вкусу. Майонез смешайте со сметаной и залейте приготовленным соусом салат, перемешайте. Перед подачей на стол украсьте остатками зеленого горошка и веточками зелени.

Салат «Русский»

500 г острого сыра твердого сорта, 2 спелых жестких яблока, 4 яйца, 2 свежих огурца, 1 стакан грецких орехов, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими дольками. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Орехи раздробите. Огурцы натрите на средней терке. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте веточками петрушки.

Салат «Лесное изобилие»

800 г свежих белых грибов, 3 ст. ложки

растительного масла, 100 г лука репчатого, 50 г петрушки, 200 г сыра твердого сорта, 300 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Грибы крупно порежьте, смешайте с нарезанным луком и поджарьте на растительном масле до готовности. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте к грибам, посолите и поперчите по вкусу. Салат залейте майонезом и перемешайте.

Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из креветок

700 г креветок, 2 ст. ложки сока лимона, 4 яйца, 100 г кудрявого салата, 50 г зеленого горошка, по 100 г майонеза и сметаны, соль и перец по вкусу.

Креветки отварите в подсоленной воде, очистите от панциря и добавьте лимонный сок. Яйца сварите вкрутую и крупно порежьте, смешайте с мелко нашинкованным салатом. Креветки, яйца и зеленый горошек смешайте и заправьте соусом из майонеза и сметаны, посолите и поперчите по вкусу. Салат подавайте на отдельных тарелках на большом листе салата. Подайте к салату белое вино.

Икра щучья по-домашнему

500 г свежей щучьей икры, 100 г лука репчатого, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г уксуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Икру промойте под проточной водой, удалите пленки, после чего ошпарьте кипятком. Икру поместите в приготовленную посуду. Лук мелко нарежьте, смешайте с растительным маслом, уксусом, посолите и поперчите по вкусу. Приготовленным маринадом залейте икру и поставьте в холодное место на 8 ч. Перед подачей на стол икру посыпьте нарезанной зеленью.

Салат «Телячий»

200 г филе говядины, 2 свежих томата, 1 банка консервированной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г лука репчатого, 4 зубчика чеснока, 150 г майонеза, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль, перец, специи и зелень по вкусу.

Мясное филе нарежьте маленькими кусочками. Лук и морковь нарежьте небольшими полукольцами. Мясо, лук и морковь потушите на растительном масле до готовности, посолите, поперчите по вкусу. Зелень мелко нашинкуйте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Смешайте все компоненты салата, добавьте уксус и снова перемешайте, залейте майонезом и снова перемешайте. Выложите в салатницу на листья салата.

Салат «От шефа»

300 г свежих яблок, 400 г копченого мяса, 200 г

свежих огурцов, 3 томата средних размеров, 1 стакан апельсинового сока, 1/2 банки майонеза, пучок листьев салата, соль, перец и зелень по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы и семечек, нарежьте кубиками, огурцы также нарежьте кубиками. Томаты нарежьте тонкими дольками, смешайте с яблоками и огурцами, залейте апельсиновым соком и оставьте на 30 мин. Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, смешайте с майонезом. Полученную массу добавьте к подготовленным овощами и фруктам, лишний сок слейте. Приготовленный салат аккуратно заверните в листья салата и в таком виде подавайте к столу.

Салат «Экзотический»

2 копченые куриные ножки, 500 г консервированных ананасов, 1 киви, 1 банка кукурузы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Отделите мясо от косточек и мелко нарежьте вдоль волокон. Киви очистите от кожуры и нарежьте тонкими дольками. Ананасы нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные продукты смешайте, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте кукурузу без сока и залейте майонезом. Перемешайте.

Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью, которая выгодно подчеркнет вкус копченого мяса.

Салат «Мясное ассорти»

По 100 г копченого мяса, сырой колбасы, отварного языка, 100 г маринованных огурцов, 2 свежих томата, 1 сладкий перец, 1 яйцо, 15 г лука репчатого, 50 г оливок без косточек, 150 г майонеза, соль, зелень и перец по вкусу.

Мясо, язык и колбасу нарежьте небольшими кубиками и смешайте с нарезанными маринованными огурцами, чтобы мясо пропиталось их соком. В это время нарежьте болгарский перец, удалите семена. Томаты нарежьте небольшими дольками, лук нарежьте тонкими полукольцами. Яйцо отварите вкрутую и мелко порубите. Смешайте овощи с яйцом. Оливки намните или мелко нарежьте и смешайте с майонезом до получения однородной массы, добавьте в нее соль и перец по вкусу. После этого все ингредиенты смешайте и посыпьте салат мелко нарезанной зеленью.

Салат «Купеческий»

300 г копченого мяса, 400 г сыра острого твердого сорта, 2 зубчика чеснока, 30 г лука репчатого, 200 г свежих огурцов, 100 г маслин без косточек, 3 томата средних размеров, 2 болгарских перца, 2 яйца, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Чеснок и лук натрите на мелкой терке и сразу добавьте к мясу. Сыр натрите на мелкой терке. Огурцы натрите на крупной терке. Перец мелко нарежьте, отделив мякоть от семян. Яйца сварите

вкрутую и мелко порубите. Томаты нарежьте небольшими дольками. Маслины нарежьте кружочками. Все компоненты салата смешайте и залейте майонезом, тщательно перемешайте, добавьте соль и перец и оставьте на 1 ч пропитываться в прохладном месте. Перед подачей на стол салат украсьте дольками лимона и зеленью.

Салат «Морской»

По 200 г креветок, морской капусты, осьминогов и филе мяса морской рыбы, 200 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.

Креветки и осьминоги (раздельно) отварите до полной готовности, но не разваривайте. Креветки очистите от панциря. После этого креветки смешайте с осьминогами и добавьте лимонный сок, перемешайте. Филе рыбы нарежьте небольшими кубиками и поджарьте до готовности на растительном масле, посолите, поперчите.

После того как рыба будет готова, смешайте ее с другими морепродуктами, добавьте морскую капусту и залейте майонезом. Перед подачей на стол салат украсьте маслинами.

Салат мясной с грибами

По 200 г филе говядины и сырой колбасы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 15 г лука репчатого, 200 г свежего картофеля, 3 яйца, 150 г

маринованных маслят, 1 свежий огурец, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до готовности. Сырую колбасу нарежьте небольшими кубиками. Грибы промойте под проточной водой и нарежьте в том случае, если они больших размеров. Морковь и лук нарежьте брусочками и поджарьте на том же растительном масле, на котором готовилось мясо. Картофель очистите и сварите, но не разваривайте, покрошите ножом. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Огурец натрите на средней терке. Все ингредиенты салата смешайте, посолите и поперчите по вкусу и залейте майонезом.

Тщательно перемешайте. Перед тем как подавать на стол, салат украсьте небольшими грибами и зеленью.

Салат «Нежный»

200 г ветчины, 1 банка консервированной кукурузы, по 70 г свежих и маринованных огурцов, 50 г сельдерея, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 100 г майонеза, 100 г нежирной сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Ветчину нарежьте кубиками и перемешайте с кукурузой. Морковь и лук нарежьте небольшими полукольцами и поджарьте на растительном масле до готовности. Сельдерей и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Майонез смешайте со сметаной и добавьте соль, специи и перец по вкусу. Все ингредиенты салата смешайте и залейте получившимся соусом и

поставьте на 2 ч пропитываться в прохладное место. Перед подачей на стол салат украсьте зеленью.

Салат «Оливье»

300 г филейного мяса отварной курицы, 600 г свежего картофеля, 300 г свежей моркови, 120 г маринованных огурцов, 4 яйца, 1 спелое яблоко, банка консервированного зеленого горошка, 1,5 банки майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую и порубите. Яблоко и маринованные огурцы очистите от кожуры и нарежьте небольшими брусочками. Картофель почистите, отварите, но не разваривайте. Затем картофель покрошите острым ножом. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте зеленый горошек и снова перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. После этого залейте салат майонезом и перемешайте.

Перед тем как подать салат на стол, украсьте его свежей зеленью, кусочками огурца и курицы.

Салат из курицы

200 г филе курицы, 50 г консервированного зеленого горошка, 2–3 яйца, 1 свежий огурец, 2 томата средних размеров, 40 г сельдерея, 100 г сметаны, по 10 г кудрявой петрушки и салата, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Огурец натрите на средней

терке. Томаты нарежьте тонкими дольками. Стебли сельдерея нарежьте кубиками и смешайте с зеленым горошком. Зелень мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей салата на стол украсьте его зеленью и посыпьте 1 растертым желтком.

Салат «Гурман»

1 банка красной фасоли в остром соусе, 50 г кинзы, 200 г грецких орехов, 600 г острого сыра твердого сорта, 200 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Сыр натрите на средней терке. Орехи раздробите и смешайте с сыром. В полученную массу добавьте фасоль вместе с соусом и перемешайте. Кинзу мелко нарежьте и добавьте к салату.

После этого салат залейте майонезом, добавьте соль и перец по вкусу и поставьте на 1,5 ч пропитываться в прохладное место.

Подайте к салату белое полусладкое вино.

Салат витаминный

30 г сельдерея, по 50 г яблок и спелых томатов, 45 г свежих огурцов, по 35 г сметаны и майонеза, 40 г свежей вишни без косточек, сахара 5 г.

Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкой соломкой, так же нарежьте сельдерей, свежие огурцы и сырую

морковь. Томаты нарежьте дольками и смешайте с нарезанной пополам вишней. Майонез смешайте со сметаной. Все ингредиенты салата смешайте, залейте сметанным соусом, добавьте сахар, по вкусу можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из редьки с сыром

150 г редьки, 100 г редиса красного, свежих спелых томатов 100 г, 30 г сметаны, 50 г майонеза, 80 г твердого сыра, 10 г зелени, специи и соль по вкусу.

Редьку и красную редиску обработайте и нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на мелкой терке. Сметану смешайте с майонезом. Томаты нарежьте дольками. Редьку, красную редиску, томаты смешайте, посолите, добавьте специй и оставьте на 10 мин. Сыр залейте сметанным соусом и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу добавьте к овощам и перемешайте, при необходимости можно добавьте 1 ст. ложку майонеза. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из маринованной капусты по-грузински

300 г белокочанной капусты, 15 мл винного уксуса, 50 г свеклы, 15 г кореньев петрушки и сельдерея, 2 г красного молотого перца, 1 стручок острого перца, 20 г свежей зелени, соль и специи по вкусу.

Капусту нарежьте небольшими кусочками. Свеклу, коренья, острый перец, лавровый лист отварите. Капусту сложите в небольшой бочонок или банку вперемежку с отваренными овощами, добавьте молотый перец, соль и специи по вкусу и залейте теплым рассолом. Бочонок с капустой поставьте на 3 дня в помещение с комнатной температурой, а затем поместите в холодильник. К столу подавать в прохладном виде.

Салат «Северный»

150 г филе трески, по 20 г свежих и маринованных томатов, 20 г моркови, 60 г картофеля, по 10 г клюквы и брусники, 1 яйцо, 100 г томатного или сметанного соуса, 30 г зеленого горошка, 15 г зелени, соль и специи по вкусу, 50 г кальмаров.

Филе трески отварите, но не разваривайте, нарежьте небольшими кусочками. Морковь и картофель отварите, нарежьте небольшими кусочками. Томаты нарежьте дольками. Яйцо сварите вкрутую. Кальмаров отварите и нарежьте кольцами. Филе трески смешайте с овощами, добавьте зеленый горошек, клюкву и бруснику, заправьте соусом и тщательно перемешайте. Перед подачей на стол салат необходимо украсить дольками яиц, зеленым горошком и кольцами кальмара.

Салат «Степной»

200 г филе говядины, 2 яйца, по 100 г картофеля и

маринованных огурчиков, 20 г зеленого горошка, 40 г свежих яблок, 20 г лука репчатого, 20 г растительного масла, по 60 г майонеза и сметаны, зелень, соль и специи по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и поджарьте на растительном масле, потом посыпьте полукольцами лука репчатого. Картофель и морковь отварите, но не разваривайте, нарежьте тонкими ломтиками. Огурцы нарежьте тонкими полукольцами. Яйца сварите вкрутую. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль, перец и зелень по вкусу, залейте сметанным соусом и перемешайте. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Томаты, фаршированные грибами

4 томата средних размеров, 30 г лука репчатого, 200 г маринованных белых грибов, 50 г сметаны, соль, перец, зелень по вкусу, 40 г твердого сорта сыра.

Томаты обработайте, срежьте верхнюю часть, несильно сдавите томаты, чтобы вышло небольшое количество сока и семян. Чайной ложкой сделайте небольшие углубления в каждом томате.

В сделанное углубление насыпьте небольшое количество соли и черного молотого перца. Грибы мелко нарежьте, смешайте с мелко нарезанным луком и натертым на мелкой терке сыром, залейте сметаной и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу выложите в томаты, перед подачей на стол украсьте веточками свежей

зелени.

Сациви из баклажанов

400 г свежих баклажанов, 100 г уксуса, 40 г натертого острого сыра, 1 большая головка чеснока, 2 г красного молотого перца, 40 г лука репчатого, свежей и сушеной зелени по 10 г, 50 г молотых грецких орехов.

Баклажаны промойте, обработайте, продольно разрежьте и обдайте кипятком. Затем подержите баклажаны в кипятке в течение 3 мин, выложите баклажаны на рабочий стол и положите под пресс на 30 мин. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок выдавите через чеснокодавилку, смешайте с грецкими орехами, красным молотым перцем и зеленью и залейте уксусом. После этого полученной начинкой нафаршируйте баклажаны и оставьте мариноваться на 3 суток в прохладном месте.

Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибная икра

30 г растительного масла, по 100 г маринованных маслят и белых грибов, 30 г лука репчатого, 1 чайная ложка 3 %-го уксуса, 1 г черного молотого перца, 2 зубчика чеснока, 40 г укропа, соль и специи по вкусу.

Грибы мелко нарежьте. Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами и поджарьте на медленном огне. Затем добавьте

грибы и тушите в течение 10 мин. Чеснок выдавите через чеснокодавилку, смешайте с уксусом, черным перцем, солью, специями и грибами. К столу подавайте в охлажденном виде, посыпав мелко нарезанным укропом.

Салат «Французский»

150 г филу жареной утки, 80 г картофеля, 1 томат средних размеров, 50 г цветной капусты, 1 свежий огурец, 1 морковь, по 40 г зеленого горошка и кукурузы, 30 г спаржи, зелени салата 30 г, по 60 г майонеза и сметаны, соль и перец по вкусу.

Мясо птицы нарежьте тонкими ломтиками. Морковь и картофель очистите от кожуры, отварите и нарежьте тонкими кружочками. Спаржу отварите и нарежьте тонкими дольками.

Вареную цветную капусту разделите на тонкие кочешки. Томаты и огурцы нарежьте небольшими тонкими дольками. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте кукурузу, горошек, соль и перец по вкусу, залейте сметанным соусом.

Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Первые блюда (горячие и холодные)

Приготовление классического мясного бульона

Мозговые кости и мясо поместите в кастрюлю, залейте нужным количеством холодной воды, добавьте мелко

нарезанную зелень, морковь, репчатый лук, лавровый лист, закройте крышкой и варите до готовности на медленном огне.

По мере кипения снимайте пену.

После приготовления бульона обязательно его процедите через сито.

Щи из свежей капусты

0,5 кг мозговых костей, 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

В кастрюлю налейте 2–2,5 л холодной воды и поместите туда мозговые кости, поставьте на средний огонь и держите до закипания. Затем в кипящий бульон добавьте нарезанную капусту, картофель, морковь, зелень. Лук нарежьте кольцами и обжарьте на сковороде вместе со сливочным маслом и томатной пастой. Поджаренный лук добавьте в мясной бульон и варите в течение 30 мин. За 5 мин до готовности в щи добавьте соль, перец и другие специи по вкусу. Перед подачей на стол в щи положите кусок мяса, добавьте сметану, по вкусу посыпьте зеленью.

Щи из квашеной капусты

0,5 кг мозговых костей, 300 г квашеной капусты, 300 г картофеля, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной

пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

В кастрюлю налейте 2–2,5 л холодной воды, поместите туда мозговые кости, поставьте на средний огонь и держите до закипания. В кипящий мясной бульон добавьте нарезанный картофель и варите до полуготовности.

В это время отожмите квашеную капусту, посыпьте ее пшеничной мукой и залейте ее 1,5 стаканами мясного бульона, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и поставьте тушиться на медленный огонь. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками и поджарьте вместе с 1 ст. ложкой сливочного масла и 2 ст. ложками томатной пасты.

Полученные тушеную капусту и поджаренные коренья добавьте в кипящий мясной бульон с картофелем. За 5 мин до готовности в щи добавьте соль, перец и другие специи по вкусу.

Перед подачей на стол в щи положите кусок мяса, добавьте сметану, по вкусу посыпьте зеленью.

Рыбные щи из свежей капусты

0,5 кг свежей капусты, 0,5 кг филе речной рыбы, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой. В кипящую воду добавьте мелко нарезанный репчатый лук и нашинкованную капусту. Через 10 мин добавьте рыбное филе. Варите щи на медленном огне и при закрытой крышке. За 10 мин до готовности добавьте

томатную пасту и сливочное масло, а также соль, перец и другие специи по вкусу.

Перед подачей на стол в щи добавьте мелко нарезанную петрушку, укроп или кинзу.

Вегетарианские щи

300 г квашеной капусты, 300 г картофеля, 200 г свежих шампиньонов, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки растительного масла и томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Шампиньоны нарежьте дольками и залейте 2 л холодной воды, добавьте 1 очищенную луковицу и варите грибы до готовности. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками и поджарьте вместе с растительным маслом и томатной пастой. Квашеную капусту промойте в холодной воде, хорошо отожмите, добавьте 1,5 стакана грибного бульона, добавьте поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и другие специи по вкусу. Тушите капусту до готовности. Влейте в готовую капусту грибной бульон. Муку поджарьте на растительном масле и добавьте в бульон. Перед подачей на стол в щи добавьте сметану.

Щи из зелени

0,5 кг мозговых костей, 400 г шпината, 300 г щавеля, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст.

ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 2 яйца. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

В кастрюлю налейте 2–2,5 л холодной воды, поместите туда мозговые кости, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками и поджарьте вместе с 1 ст. ложкой сливочного масла. Шпинат, щавель и поджаренные коренья смешайте, залейте мясным бульоном и варите в течение 20 мин. Муку поджарьте на растительном масле и добавьте в бульон.

Перед подачей на стол в щи добавьте половинку вареного яйца и сметану.

Щи на скорую руку

0,5 кг свежей капусты, 400 г картофеля, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки пшеничной высшего сорта, 1 морковь средних размеров. Соль и перец по вкусу.

Мелко нашинкованную капусту положите в кипящий бульон, после закипания добавьте картофель. В это время поджарьте муку в сливочном масле и добавьте в бульон после того, как сварятся овощи.

За 10 мин до полной готовности в бульон добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол в щи добавьте сметану.

Русские щи

200 г копченых свиных ребрышек, 300 г филейного мяса, 500 г свежей капусты, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 50 г копченого свиного сала, черный перец горошком, соль, зелень и лавровый лист по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой, лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками, добавьте ломтики копченого свиного сала и тушите в закрытой кастрюле. В 2 л кипящей воды опустите копченые свиные ребрышки и филе, добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу. Варите до готовности. После приготовления бульон влейте в тушеные овощи и варите до готовности. Перед подачей на стол в щи добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Щи из консервированной рыбы

200 г консервированной рыбы, 400 г свежей капусты, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 ст. ложка растительного масла, 1 корень петрушки. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Нашинкуйте капусту соломкой и опустите варить в подсоленную воду. Затем нарежьте мелкими кубиками морковь, корень петрушки и репчатый лук и поочередно поджарьте на растительном масле. Сначала жарьте морковь, затем корень петрушки, в последнюю очередь – репчатый лук. Поджаренные коренья добавьте в кипящий бульон. За 20 мин до окончания

приготовления добавьте консервированную рыбу. За 5 мин до приготовления добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Перед подачей на стол в щи добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Рассольник

700 г мяса на кости, 100 г рисовой крупы, 300 г картофеля, 2–3 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо на кости поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь. После закипания добавьте в бульон рисовую крупу. Через 5 мин добавьте в бульон нарезанный картофель. За 20 мин до окончания варки в бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, нашинкованные морковь и лук, соль и перец по вкусу. После приготовления рассольника мясо отделите от кости и нарежьте небольшими кусочками. Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Рассольник «Русский»

0,5 кг мозговых костей, 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 2 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист и перец по вкусу.

Мозговую кость поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь. Нашинкуйте капусту соломкой и добавьте в кипящий бульон. Через 5 мин добавьте в бульон нарезанный картофель. Затем нарежьте мелкими кубиками морковь, корень петрушки и репчатый лук, поочередно поджарьте на сливочном масле и добавьте в бульон. За 20 мин до окончания варки в бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, очищенный от семян и кожицы, соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и мелко нарезанный укроп, а также нарезанное отварное мясо.

Грибной рассольник

250 г свежих шампиньонов, 300 г картофеля, 2 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 1 головка лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, перец и укроп по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте, залейте холодной водой и поставьте варить на средний огонь. Затем нарежьте мелкими кубиками морковь, корень петрушки и репчатый лук и поочередно поджарьте на сливочном масле. Сначала жарится морковь, затем корень петрушки, в последнюю очередь – репчатый лук. Поджаренные коренья добавьте в кипящий бульон. Нарезанный кубиками картофель добавьте в бульон вместе с поджаренными кореньями и варите до готовности. За 15 мин до окончания варки в бульон добавьте

нарезанный кубиками соленый огурец, очищенный от семян и кожицы, соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Рассольник с рыбой

700 г филе речной рыбы, 100 г шпината, 50 г щавеля, 1 стакан молока, 2 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, яичный желток, соль, лавровый лист, перец и укроп по вкусу.

Филе рыбы поместите в кастрюлю и залейте холодной водой, посолите и поставьте варить на средний огонь до готовности. Затем выньте рыбу из бульона и переложите в другую посуду, залив небольшим количеством бульона. Порционно нарезав, разложите в тарелки. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. В кипящий бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, очищенный от семян и кожицы, соль и перец по вкусу и варите в течение 20 мин, после чего добавьте щавель, шпинат, огуречный рассол (по вкусу). Сырой яичный желток залейте стаканом молока и нагрейте на медленном огне, но не до кипения. Полученный рассольник залейте молочно-яичной смесью. Перед подачей на

стол в рассольник добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Столичный борщ

300 г ветчинных костей, 150 г ветчины, 150 г сырого филейного мяса, 150–200 г молочных сосисок, 2 свеклы средних размеров, по 50 г шпината и щавеля, 400 г свежей капусты, 1 морковь средних размеров, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 30 г лука репчатого, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Ветчинные кости и сырое мясо поместите в кастрюлю, залейте холодной водой, немного посолите и поставьте варить на средний огонь до готовности. Свеклу нарежьте соломкой, положите в кастрюлю, залив полученным бульоном, добавьте сливочное масло, уксус и специи, варите на медленном огне. Капусту нашинкуйте. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Шпинат, щавель, капусту и поджаренные коренья добавьте в бульон. За 3 мин до окончания варки добавьте в бульон нарезанные сосиски и порубленное кусочками копченое мясо.

Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте

мелко нарезанным укропом.

Борщ «Домашний»

0,5 кг мозговых костей, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Мозговую кость поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь до готовности. Свеклу нашинкуйте соломкой, положите в кастрюлю, залив 1,5 стаканами бульона, добавьте сливочное масло, уксус и тушите до готовности. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле с томатной пастой. К поджаренным кореньям добавьте нарезанную свеклу и потушите в течение 10 мин. Капусту нашинкуйте соломкой и положите в кипящий подсоленный бульон, варите на медленном огне. Через 10–15 мин добавьте в кипящий бульон тушеную свеклу с овощами и доведите до готовности. За 5 мин до окончания варки заправьте борщ перцем, лавровым листом и нарезанной зеленью по вкусу.

Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом. К борщу подайте нарезанные сосиски, ветчину или мясо.

Украинский борщ

300 г филе мяса, 400 г картофеля, 400 г капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 1 ст. ложка уксуса, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Филе поместите в кастрюлю и залейте 2,5–3 л холодной воды и варите на среднем огне почти до готовности. Свеклу нашинкуйте соломкой, добавьте томатную пасту и уксус и пассеруйте. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле с томатной пастой. Нарежьте картофель кубиками и положите в кипящий мясной бульон, через 10–15 мин добавьте туда же нашинкованную капусту. Варите в течение 10 мин, затем добавьте свеклу, поджаренные коренья, мелко нарезанный чеснок, муку, смешанную со сливочным маслом, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу. После закипания тут же выключите. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану.

Борщ с карпом

700 г филе карпа, 400 г капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, по 50 г шпината и щавеля, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Шпинат преберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Шпинат, щавель, капусту и поджаренные коренья опустите в подсоленную перченую воду и приготовьте пряный отвар. Отвар процедите. Свеклу и капусту нашинкуйте довольно крупными кусочками, добавьте в кипящий бульон и варите почти до готовности. Лук нарежьте полукольцами, посыпьте мукой и поджарьте на сливочном масле. Поджаренный лук и уксус добавьте в кипящий бульон. Филе рыбы порежьте порционно, обваляйте в панировочных сухарях или муке и обжарьте с обеих сторон. После этого опустите филе в кипящий бульон и вскипятите один раз. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и мелко нарезанный укроп.

Вегетарианский борщ

200 г грибов, 400 г капусты, 400 г картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, по 150 г шпината и щавеля, 100 г лука репчатого, 50 г зеленого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Шампиньоны нарежьте дольками и залейте 2 л холодной воды, добавьте 1 очищенную луковицу и варите грибы до готовности. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель

вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле, через 5 мин добавьте нарезанный зеленый лук и поджарьте еще в течение 3 мин. В грибной бульон добавьте нарезанный ломтиками картофель, нарезанную свеклу, поджаренные коренья, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу и варите в течение 20 мин.

За 7 мин до окончания варки добавьте в бульон шпинат, через 2 мин добавьте щавель, свекольный отвар, укус по вкусу и сахар. Отдельно отварите яйца. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану, половинку вареного яйца и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Борщ с горохом и фасолью (вегетарианский)

200 г грибов, 400 г капусты, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, по 150 г фасоли и гороха, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Шампиньоны нарежьте дольками и залейте 2 л холодной воды, добавьте 1 очищенную луковицу и варите грибы до готовности. Фасоль и горох переберите, промойте под проточной водой, залейте холодной водой и варите на среднем огне под закрытой крышкой до полной готовности, но не разваривайте. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Свеклу и капусту нашинкуйте

соломкой. В кипящий грибной бульон добавьте поджаренные коренья и капусту, варите 15 мин. Свеклу отварите отдельно и добавьте в кипящий бульон через 10–15 мин после добавления капусты. За 5 мин до окончания варки добавьте соль, лавровый лист, уксус, перец и зелень по вкусу. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Борщ с копченой уткой

700 г копченой утки, 400 г капусты, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Утку поместите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды и варите на среднем огне до полуготовности. Затем утку выньте. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Свеклу и капусту нашинкуйте соломкой. В кипящий мясной бульон добавьте поджаренные коренья и капусту, варите 15 мин. Свеклу отварите отдельно и добавьте в кипящий бульон через 10–15 мин после добавления капусты. Через 5 мин добавьте копченую утку и варите до готовности. За 5 мин до окончания варки добавьте соль, лавровый лист, уксус, перец и зелень по вкусу.

Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Уха царская

500 г филе стерляди, по 300 г филе судака и линя, 200 г филе окуня, 1 корень петрушки, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 1 лимон средних размеров, соль, перец, лавровый лист и зелень по вкусу.

Филе всей рыбы промойте под проточной водой. Филе окуня и линя мелко нарежьте, залейте 2,5 л холодной воды и кипятите на среднем огне до готовности. Бульон процедите.

В процеженный кипящий бульон положите порционно разрезанные куски филе стерляди и судака и варите в течение 20 мин.

За 5 мин до окончания варки добавьте соль, перец, лавровый лист и зелень по вкусу.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положите филе рыбы обоих сортов и добавьте по ломтику лимона, по желанию посыпьте нарезанной зеленью.

Уха по-рыбацки

0,5 кг окуней и ершей, 700 г щуки или налима, 100 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, перец, соль, лавровый лист и зелень по вкусу.

Рыбу выпотрошите и тщательно промойте. Не очищая от чешуи, рыбу поместите в кастрюлю и залейте 2 л холодной воды, посолите и варите на среднем огне до тех пор, пока рыба не разварится. Бульон процедите. Затем в кипящий бульон нарежьте репчатый лук полукольцами, корень петрушки варите

в течение 10 мин.

Мясо рыбы отделите от костей, поместите в кипящий бульон, добавив перец, соль, лавровый лист и зелень по вкусу, и варите на медленном огне в течение 20 мин, снимая пену.

После приготовления уху заправьте сливочным маслом.

Рыбный суп по-царски

0,5 кг голов осетра или стерляди, 600 г филе осетра, по 300 г томатов и картофеля, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Голову осетра поместите в кастрюлю и залейте холодной водой, посолите, закройте крышкой и варите до полной готовности. Бульон процедите. Корень петрушки и репчатый лук нарежьте и поджарьте со сливочным маслом, добавьте в процеженный кипящий бульон. Филе осетра порционно нарежьте, опустите в бульон. Затем порежьте картофель ломтиками и добавьте в кипящий бульон. За 5 мин до окончания варки добавьте помидоры, нарезанные ломтиками, соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол суп заправьте сметаной по вкусу.

Суп с фрикадельками

0,5 кг мозговых костей, 0,5 кг мясного фарша, 1 стакан риса, 100 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 200 г картофеля, перец, соль, лавровый

лист и зелень по вкусу.

Мозговую кость поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь до готовности. Бульон процедите. В кипящий бульон добавьте нарезанный ломтиками картофель и варите в течение 20 мин. Фарш и репчатый лук пропустите через мясорубку, к получившейся массе добавьте сливочное масло, яйца, перец, соль по вкусу. Мокрыми руками полученную массу разделите на кусочки в форме шариков, смешайте с рисом, отварите в кипящей подсоленной воде почти до готовности. Доваривайте фрикадельки в кипящем бульоне. Перед подачей на стол суп посыпьте нарезанной зеленью.

Суп с лапшой и курицей по-домашнему

400 г филе курицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г лапши, соль и перец по вкусу.

Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Курицу положите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и варите на медленном огне. После закипания добавьте поджаренные коренья и лапшу.

Для того чтобы бульон не получился мутным, можно перед добавлением в бульон опустить лапшу в кипящую воду на 1 мин. За 5 мин до окончания варки супа добавьте соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол суп посыпьте нарезанной зеленью.

Суп-харчо

0,5 кг филе баранины, 30 г лука репчатого, 2 моркови средних размеров, 6 томатов средних размеров, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 болгарских перца, 3 ст. ложки риса, перец, чеснок, соль и лавровый лист по вкусу.

Филе баранины нарежьте небольшими кусочками, обжарьте с кореньями в сковороде, переложите в кастрюлю, залив 2 л холодной воды, и варите на медленном огне. Соль и перец добавьте по вкусу. В это время нарежьте томаты дольками, болгарский перец, отделив семена, пропустите через мясорубку. Полученную массу и рис добавьте в кипящий бульон и варите до полой готовности. В готовый суп добавьте перец, измельченный чеснок, соль и лавровый лист по вкусу. Перед подачей на стол суп посыпьте нарезанной зеленью.

Молочный суп с рисом

1,5 л пастеризованного молока, 150 г риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайных ложки сахара, соль по вкусу.

Рис промойте под проточной водой, отварите в кипящей воде в течение 5 мин, откиньте на дуршлаг. Молоко налейте в кастрюлю и доведите до кипения, после чего добавьте рис и сахар и варите до готовности. Соль добавьте по вкусу.

Перед подачей на стол в каждую тарелку добавьте

небольшой кусочек сливочного масла.

Грибная окрошка

1,5 л хлебного кваса, 200 г маринованных грибов, 150 г сметаны, 300 г картофеля, 70 г хрена, по 60 г репчатого и зеленого лука, соль, перец и зелень по вкусу.

Маринованные грибы переберите, при необходимости промойте и мелко нарежьте. Картофель отварите в мундире, мелко нарежьте.

Зеленый и репчатый лук мелко нашинкуйте, хрен натрите на терке. Все ингредиенты положите в кастрюлю, посолите, поперчите, добавьте нарезанной зелени и залейте хлебным квасом, добавив 75 г сметаны. Перемешайте.

Оставшейся сметаной полейте окрошку перед подачей на стол.

Окрошка вегетарианская

1,5 л хлебного кваса, 400 г картофеля, по 1 моркови и свекле средних размеров, 2–3 свежих огурца, 4 куриных яйца, 100 г сметаны, 100 г зеленого лука, соль, сахар и горчица по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Морковь и свеклу отварите, почистите и также нарежьте мелкими кубиками. Огурцы нарежьте полукольцами. Зеленый лук нарежьте и перетрите с солью. Яйца отварите, очистите. Отделите белки от желтков. Желтки

разотрите и смешайте со сметаной, солью, сахаром и горчицей.

Все ингредиенты смешайте и залейте хлебным квасом, перемешайте.

Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью.

Окрошка мясная

1,5 л хлебного кваса, 400 г картофеля, по 250 г ветчины и молочной колбасы, 2–3 свежих огурца, 4 куриных яйца, 200 г сметаны, 100 г зеленого лука, соль, сахар и чеснок по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Ветчину, колбасу и огурцы также нарежьте кубиками или соломкой. Чеснок мелко нарежьте и перетрите с солью. Яйца отварите, очистите, измельчите и смешайте со сметаной и солью. Все ингредиенты залейте хлебным квасом, перемешайте. Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью.

Вторые блюда (мясные, рыбные, овощные, крупяные, блюда из творога и яиц)

Отбивные с грибами

0,5 кг филе говядины, 300 г шампиньонов, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 150 г сметаны, перец, соль, зелень по вкусу.

Филе говядины порционно нарежьте, каждый кусок слегка отбейте, после чего посолите, поперчите по вкусу и оставьте на 10–15 мин. Шампиньоны промойте, нарежьте и потушите со сливочным маслом, солью, перцем, зеленью, в конце тушения добавьте нарезанный чеснок. После приготовления грибы снимите с огня и поставьте остужаться в теплое место. На каждый кусок мяса положите по небольшому кусочку сливочного масла и поджарьте. Грибы и сметану перемешайте до получения однородной массы. Полученной массой полейте готовые отбивные.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Свинина, тушенная с овощами

700 г филе свинины, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 100 г сметаны, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль, сахар, перец, лавровый лист по вкусу.

Мясо нарежьте крупными кусочками, поджарьте до легкой корочки. Мясо поместите в кастрюлю. К поджаренному мясу добавьте 1 стакан куриного бульона, соль, сахар, перец, лавровый лист. Морковь, корень петрушки, репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Добавьте к мясу, поставьте на медленный огонь и закройте крышкой, тушите до готовности. В качества гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Шницель по-домашнему

По 300 г филе говядины и свинины, 1 головка чеснока, 150 г сыра, 4 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 5 ст. ложек жира, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Филе нарежьте порционными кусками, каждый кусок отбейте, посыпьте перцем, солью, добавьте измельченный чеснок. Оставьте на 10 мин. Затем обваляйте в панировочных сухарях. Сыр натрите. Яйца разбейте. Сыр смешайте с яйцами и взбейте. В полученной смеси смочите куски филе и снова обваляйте в панировочных сухарях, после чего положите на сковороду и жарьте на среднем огне.

Перед подачей на стол шницель посыпьте нарезанной зеленью.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Жареная говядина

600 г филе говядины, 1 корень петрушки, 4 зубчика чеснока, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 2 ст. ложки жира, перец, соль и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте порционными кусочками, промойте под проточной водой, высушите, посолите, поперчите, положите на сковороду и обжарьте с жиром до легкой корочки. Добавьте 1

стакан куриного бульона. Корень петрушки, морковь, лук и чеснок нарежьте мелкими кусочками, добавьте к мясу и поставьте в разогретую духовку, доведите до готовности. По мере приготовления каждые 5 мин говядину поливайте соком, образующимся при жарке. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, тушеную капусту, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Гуляш по-королевски

По 250 г филе свинины, говядины и баранины, 1 морковь средних размеров, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки топленого масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 150 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте средними кусочками, обваляйте в муке, перце и соли, поместите в сковороду и обжарьте на жире до появления румянца. Лук, корень петрушки и морковь нарежьте и поджарьте на жире, добавьте к мясу. Залейте 2 стаканами куриного бульона, закройте крышкой и тушите в течение 40–50 мин на медленном огне. После этого добавьте томатную пасту и тушите еще 10 мин. Перед окончанием тушения влейте сметану, доведите до кипения и выключите. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Бефстроганов с картофелем для гурманов

700 г филе свинины, 3 ст. ложки топленого масла, 1 морковь средних размеров, 1 головка лука средних размеров, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 450 г картофеля, 2 стакана фритюра, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте тонкими кусочками длиной 5 см, кусочки мяса обваляйте в муке, затем посыпьте перцем и солью. Лук и морковь нарежьте кусочками и обжарьте. Через 3 мин к кореньям добавьте мясо и продолжайте жарить на сильном огне до готовности. Картофель очистите, вымойте и нарежьте брусочками, снова вымойте и просушите.

В сковороде растопите жир и добавьте туда порциями картофель. Как только картофель зарумянится, выньте его, посолите и поместите в сковороду другую порцию.

Мясо и картофель к столу подавайте в разогретом виде, картофель предварительно полейте небольшим количеством растопленного сливочного масла.

Жаркое из свинины

600 г филе свинины, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 150 г сметаны, 3 ст. ложки сливочного или топленого масла, 1 головка чеснока, 3 соленых огурца, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте средними кусочками, промойте под проточной водой, высушите, посолите, поперчите, положите на сковороду и обжарьте с жиром до легкой корочки. Лук нарежьте

и поджарьте на сливочном масле. Мясо положите в кастрюлю, пересыпая поджаренным луком, добавьте сырую нарезанную кубиками морковь, залейте 1,5 стаканами куриного бульона и тушите до готовности на медленном огне, закрыв крышкой. Соленые огурцы нарежьте кубиками и добавьте к мясу за 10 мин до готовности. Сметану смешайте с мелко нарубленным чесноком и добавьте в блюдо сразу после приготовления. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Баранина, запеченная с томатами и картофелем

600 г филе баранины, по 400–500 г томатов и картофеля, 100 г сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь средних размеров, 100 г лука репчатого, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте поперек волокон порционными кусочками, слегка отбейте, посолите и поперчите по вкусу, жарьте на сливочном масле до готовности. Лук и морковь нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Мясо положите в глубокую сковороду, переложите нарезанными дольками томатов и картофеля, посыпьте поджаренными луком и морковью. Залейте 1 стаканом куриного бульона. Натрите сыр и посыпьте им мясо с овощами сверху. Запекайте в духовке до готовности на среднем огне. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Мясные рулеты по-домашнему

0,5 кг филе свинины, 2 яйца, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 700 г картофеля, 1 морковь средних размеров, 1 л подсолнечного рафинированного масла для фритюра, зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте порционными кусками, слегка отбейте, на середину каждого кусочка положите по небольшому кусочку холодного сливочного масла и заверните рулетом, посолите и поперчите, обваляйте в панировочных сухарях. Морковь нарежьте, яйца разбейте, смешайте.

Полученной смесью полейте получившиеся рулеты и снова обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте во фритюре до золотистого цвета.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Свинина, фаршированная овощами, грибами и яйцами

700 г филе свинины, 200 г шампиньонов, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 головка чеснока, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, мускатный орех и зелень по вкусу.

Филе нарежьте пластинками средней толщины и хорошо отбейте. Отбивные посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Морковь почистите и натрите на средней терке. Лук

нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Шампиньоны промойте под проточной водой и нарежьте ломтиками. Вареные яйца порубите. Смешайте яйца, морковь, лук и грибы до получения однородной массы и выложите массу на куски мяса. Мясо заверните рулетами, выложите на сковороду, поставьте на средний огонь и жарьте до готовности.

За 2 мин до окончания жарки посыпьте куски мяса мелко нарезанным чесноком. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Говядина, жаренная с чесноком и грибами

900 г филе свинины, 250 г шампиньонов, 2 головки чеснока, 1/3 стакана муки, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Свинину нарежьте порционными кусками, промойте под проточной водой, высушите, немного отбейте. Полученные куски натрите перцем, солью, и тертым чесноком. Яйца разбейте и смешайте с мукой. Полученной массой смажьте все куски мяса, после чего сверните мясо в форме рулетов. Шампиньоны промойте, нарежьте. Куски мяса и грибы выложите на сковороду и жарьте до готовности, поливая куски мяса выделяющимся при жарке соком. За 2 мин до окончания жарки посыпьте мясо и грибы солью, перцем и зеленью по вкусу.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Бифштекс из говядины с луком, яйцом и чесноком

600 г филе говядины, 2 головки чеснока, 100 г лука репчатого, 4 яйца, 1 морковь средних размеров, 4 ст. ложки сливочного масла, жир для фритюра – 2 стакана, 1/2 стакана муки пшеничной высшего сорта, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе нарежьте порционными кусками и хорошо отбейте. Затем мясо посолите, поперчите и обжарьте на сковороде в течение 5 мин. Лук почистите, нарежьте полукольцами, посыпьте мукой и поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета. После этого лук посолите. Из яиц сделайте яичницу глазунью. Яичницу положите на каждый кусок мяса, посыпав поджаренным луком и нарезанным чесноком. Мясо положите в сковороду и томите на медленном огне в течение 10–15 мин. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Плов из баранины

500 г мяса баранины, 700 г риса, 5 ст. ложек свиного жира, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 моркови средних размеров, 100 г лука репчатого, соль, перец, зелень и другие специи по вкусу.

Мясо нарежьте маленькими кусочками, посыпьте солью и перцем, выложите на сковороду и поджарьте на жире в течение

5–7 мин, постоянно помешивая. Затем мясо выложите в кастрюлю и залейте 2 стаканами мясного бульона, добавьте томатную пасту и дайте закипеть. Рис переберите и промойте кипятком. Лук и морковь нарежьте, поджарьте на сливочном масле. Рис и овощи добавьте к мясу и варите до тех пор, пока приготавливаемое блюдо не достигнет густой консистенции. После этого добавьте специи и поставьте в духовку на 30 мин. Подавайте в разогретом виде. При желании плов посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Шашлык по-татарски

700 г мяса с жиром, 4 ст. ложки жира, 1 головка чеснока, 30 г лука репчатого, соль, перец и зелень по вкусу.

Из 200 г мяса приготовьте фарш, пропустив мясо через мясорубку вместе с чесноком и измельченным луком. Остальное мясо нарежьте кусочками средних размеров. Кусочки мяса обложите фаршем, посолите, поперчите, добавьте зелень по вкусу, насадите на шампуры и жарьте над углями до готовности. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Рагу из баранины

0,5 кг филе баранины, 700 г картофеля, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 моркови средних

размеров, 1 стакан пшеничной муки высшего сорта, 4 ст. ложки томатной пасты, 100 г лука репчатого, 4 ст. ложки сливочного масла или жира, зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте кусками средних размеров, посолите и поперчите, обжарьте в сковороде на сливочном масле в течение 5 мин. Затем мясо обсыпьте мукой и продолжайте обжаривать. В это время почистите и нарежьте картофель, морковь, лук, корень петрушки и поджарьте на другой сковороде. Мясо после поджарки выложите в кастрюлю и залейте 2 стаканами мясного бульона, добавьте томатную пасту и тушите на слабом огне почти до готовности. После этого добавьте поджаренные овощи и поставьте в духовку тушиться до готовности.

Перед окончанием тушения добавьте зелень, соль, лавровый лист и перец по вкусу. В качестве гарнира к этому блюду подайте зеленый горошек, фасоль или кукурузу.

Печень, жаренная с грибами

700 г говяжьей печени, 200 г шампиньонов, 150–200 г сметаны, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 2 ст. ложки сливочного масла, 20 г свиного шпика, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль и перец по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками, поперчите, посолите, обложите свиным шпиком, выложите на сковороду и тушите на медленном огне в течение 10–15 мин. Грибы промойте и нарежьте дольками, затем

перемешайте с луом и морковью, нарезанными кубиками, и поджарьте на сливочном масле, посыпав мукой. Затем к луку, грибам и моркови добавьте 1,5 стакана мясного бульона, посолите, поперчите и кипятите в течение 5 мин. Залейте полученным соусом печень и тушите до готовности. За 5 мин до окончания тушения добавьте сметану. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Печень, тушенная с луком и чесноком

700 г говяжьей печени, 5 ст. ложек подсолнечного рафинированного масла, 2 ст. ложки муки, 1 головка чеснока, 100 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками, поперчите, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем поместите в духовку и доведите до готовности. Лук и морковь нарежьте полукольцами, обсыпьте мукой и поджарьте на растительном масле до готовности. Чеснок мелко нарежьте и залейте 0,5–1 стаканом мясного бульона. Печень выложите на большое блюдо, посыпьте поджаренными морковью и луком, полейте чесночным соусом. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Печень по-домашнему

500 г свиной печени, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 3 ст. ложки томатной пасты, 150 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками и залейте на 5 мин горячей водой, которую затем слейте. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на сковороде, затем добавьте печень, соль, перец и зелень по вкусу, жарьте 15 мин, затем добавьте сметану, смешанную с мукой, и доведите до готовности.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Тушеное легкое

0,5 кг легких, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль, перец и зелень по вкусу.

Легкие тщательно промойте под проточной водой и поместите в кастрюлю. Залейте 2 л холодной подсоленной воды, варите на медленном огне в течение 2 ч. Воду слейте, легкие нарежьте кубиками, поперчите, посолите и выложите на сковороду и жарьте на сливочном масле почти до готовности. Лук и морковь мелко нарежьте, обсыпьте мукой и поджарьте до

готовности. Обжаренное легкое поместите в кастрюлю, обсыпьте поджаренными луком и морковью, залейте 1,5–2 стаканами мясного бульона, добавьте томатную пасту, соль, перец и зелень по вкусу и тушите до готовности. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Рыбная запеканка с грибами

200 г филе сазана, 100 г маринованных грибов, 100 г томатов, 50 г сливочного масла, 100 г майонеза, 6 яиц, 50 г нарезанной петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Филе сазана промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кусочками и поджарьте на сливочном масле. Маринованные грибы нарежьте и смешайте с нарезанной зеленью. Яйца разбейте, посолите и перемешайте, смешайте с грибами и зеленью, полученную массу влейте к рыбе и томите до готовности. Томаты вымойте, нарежьте кубиками и смешайте с майонезом. Готовую запеканку порционно нарежьте и полейте майонезом с томатами. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Рыбная запеканка с морковью

200 г филе сома, 100 г моркови, 50 г сливочного масла, 5 яиц, 50 г нарезанной петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Филе сома промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кусочками и поджарьте на сливочном масле. Морковь нарежьте кубиками и отдельно поджарьте на сливочном масле. Яйца разбейте, посолите и перемешайте, смешайте с морковью и зеленью, полученную массу влейте к рыбе и обжарьте с двух сторон. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Рыбные котлеты

100 г черствого белого хлеба, по 250 г филе сазана и карпа, 3 яйца, 1 стакан молока, 100 г сыра твердого сорта, 80 г панировочных сухарей, 100 г растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе рыбы промойте под проточной водой, залейте холодной водой и отварите, но не разваривайте. Белый хлеб залейте молоком и разомните. Отварную рыбу нарежьте большими кусками, разомните и добавьте к вымоченному хлебу. Яйца разбейте, смешайте с тертым сыром, посолите и поперчите по вкусу. Полученную массу добавьте к рыбе и перемешайте до получения однородной массы. Из полученной массы сделайте одинаковые по размеру и форме котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и выложите на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, обжарьте с обеих сторон. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Рыба, зажаренная в тесте

700 г филе судака, 1 лимон средних размеров, 1 стакан молока, 4 яйца, 1 стакан муки, 2 стакана растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе рыбы промойте под проточной водой и нарежьте продольными кусками длиной 6–7 см и толщиной 2–3 см. Лимон выжмите. Полученным соком сбрызните филе рыбы. Небольшое количество растительного масла смешайте с укропом и полейте полученной массой нарезанное рыбное филе. Затем рыбу посолите и поставьте в холодное место на 15–20 мин. Для приготовления теста в муку медленно налейте молоко, постоянно помешивая, затем добавьте яйца и соль по вкусу. Полученную смесь на 1 ч поставьте в холодное место. Рыбные кусочки обмакните в тесто и сразу же погрузите в горячее растительное масло. Через 2–3 мин, когда кусочки подрумянятся, выньте. Готовое блюдо полейте майонезом. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Жаркое из рыбы

По 300 г филе сазана и минтая, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 г рыбного бульона, 50 г муки, зелень, соль и перец по вкусу.

Сливочное масло растопите на горячей сковороде, добавьте в него муку, вылейте рыбный бульон, добавьте зелень и соль, вскипятите, постоянно помешивая. Филе рыбы промойте,

нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарьте на медленном огне в течение 15–20 мин. Лук и морковь почистите, промойте в воде, натрите на мелкой терке, добавьте к рыбе и жарьте в течение 5 мин. Сок, выделяющийся при жарке рыбы, слейте. Доведя рыбу до готовности, полейте ее заранее приготовленным соусом. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи или макароны.

Голубцы вегетарианские

800 г капусты, 2 моркови средних размеров, 150 г лука репчатого, 1 головка чеснока, 3 помидора, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Снимите верхние листья с кочана капусты, вырежьте кочерыжку и положите в кастрюлю, залив 1 л подсоленной воды, варите в течение 15 мин. Затем воду слейте, остудите капустный кочан и разделите его на отдельные листья. Если листья будут складываться с трудом и разворачиваться, то их немного отбейте. Морковь, помидоры, чеснок и лук нарежьте небольшими кусочками, перемешайте до получения однородной массы. После этого выложите получившуюся массу на капустные листы и заверните в них. Подготовленные голубцы выложите на сковороду и обжарьте на растительном масле на маленьком огне. После этого голубцы выложите в кастрюлю, добавьте в нее растительное масло и томатную пасту, закройте крышкой и поставьте в духовку на 30 мин.

Во время приготовления голубцы полейте получаемым при томлении соусом.

Запеканка из фасоли с грибами

200 г фасоли, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 100 г шампиньонов, 1 ст. ложка раздробленных грецких орехов, 50 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Фасоль переберите и промойте под проточной водой. Затем поместите фасоль в кастрюлю и залейте ее холодной водой на 2–3 ч. Затем эту воду слейте и снова залейте холодной водой, потом поставьте варить на медленный огонь. После того как фасоль разварится, посолите ее. Затем воду слейте, а разваренную фасоль разомните скалкой. Лук и морковь нарежьте дольками и поджарьте на сливочном масле. Яйца разбейте и смешайте с поджаренными овощами, полученную массу добавьте к фасоли. Грибы нарежьте дольками и поджарьте на сливочном масле, добавьте грецкие орехи. Грибы с орехами добавьте к фасоли. Полученную массу выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом ровным слоем, закройте крышкой и запекайте до готовности. Готовую запеканку сверху смажьте сметаной, при желании посыпьте зеленью.

Макаронная запеканка

500 г макаронных изделий, по 100 г вареной колбасы

и ветчины, 4 яйца, 1 морковь средних размеров, 4 ст. ложки томатной пасты, по 3 ст. ложки сливочного масла и майонеза, зелень и соль по вкусу.

Макароны отварите, но не разваривайте. Колбасу и ветчину нарежьте кубиками. Морковь нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Яйца разбейте и немного взбейте. Макароны выложите на блюдо, добавив колбасу, ветчину, морковь, и полейте яйцами. Полученную массу тщательно перемешайте, выложите ровным слоем на сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарьте запеканку с обеих сторон. После приготовления запеканку выложите на блюдо, смазав верхнюю поверхность сначала томатной пастой, затем майонезом, по вкусу посыпьте нарезанной зеленью.

Рисовая запеканка

200 г риса, 600 г молока, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, по 100 г изюма и кураги, 4 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Рис переберите и промойте в проточной воде, поместите в кастрюлю и залейте молоком, варите на медленном огне до получения каши вязкой консистенции. Изюм и курагу промойте в проточной воде, залейте теплой водой на 30 мин, воду слейте. Курагу нарежьте четвертинками. Яйца разбейте, добавьте к ним курагу с изюмом и перемешайте. Полученную массу добавьте в чуть остывшую рисовую кашу и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу выложите ровным слоем

на сковороду с растопленным сливочным маслом и панировочными сухарями и поместите в духовку. Запекайте до образования румяной корочки. Перед подачей на стол запеканку полейте сливочным маслом. Подайте к запеканке фруктово-ягодный кисель.

Томаты, запеченные с сыром и картофелем

500 г свежих томатов, 1/2 стакана молока, 300 г сыра твердого сорта, 300 г картофеля, 5 яиц, 2 ст. ложки растительного масла, соль и зелень по вкусу.

Картофель очистите, промойте под проточной водой, нарежьте брусочками, снова промойте. Томаты вымойте под проточной водой, проткните ножом кожицы в нескольких местах, выложите на сковороду вместе с картофелем с растительным маслом и томите в течение 10 мин на маленьком огне. Яйца разбейте, добавьте в них молоко и перемешайте. Полученной массой залейте томаты и томите еще 5 мин. Сыр натрите на мелкой терке и посыпьте томаты и картофель. Затем поместите в духовку и доведите до полной готовности.

Запеканка морковная с сухофруктами

150 г риса, 350 г моркови, 2 стакана молока, 200 г яблок, 3 яйца, по 50 г чернослива, кураги и изюма без косточек, 80 г сахара, по 100 г сметаны и сливочного масла.

Морковь очистите, промойте под проточной водой и

натрите на средней терке. Рис переберите и залейте молоком, варите на медленном огне до получения каши вязкой консистенции. Яблоки вымойте и мелко нашинкуйте, смешайте с морковью и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу добавьте в кашу и тушите до полуготовности. Яйца разбейте, добавьте в них сахар, вымытые и нарезанные сухофрукты. Массу перемешайте и добавьте к каше. Полученную запеканку выложите ровным слоем на сковороду с растительным маслом. Поверхность запеканки смажьте сметаной и запекайте в духовке до полной готовности. Перед подачей на стол запеканку полейте сливочным маслом. Подайте к запеканку фруктовоягодный кисель.

Котлеты вегетарианские

200 г моркови, 100 г картофеля, 50 г хлебного мякиша, 100 г молока, 50 г кураги, 3 яйца, 100 г сметаны, 30 г сахара, 150 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей.

Морковь и картофель почистите, помойте под проточной водой, натрите на средней терке. Хлебный мякиш залейте молоком и разомните. Курагу переберите, вымойте, нарежьте и перемешайте с хлебным мякишем. Полученную массу смешайте с натертыми картофелем и морковью, добавьте в полученную массу разбитые яйца и перемешайте. Добавьте сахар. Из полученной массы сделайте одинаковые по размеру и форме котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и выложите на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом,

обжарьте с обеих сторон. Готовые котлеты полейте сверху сметаной. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Запеканка манная с черносливом

250 г манной крупы, 150 г чернослива, 600 г молока, 80 г сливочного масла, 4 яйца, по 60 г сметаны и сахара, соль по вкусу.

Молоко вылейте в кастрюлю и доведите до кипения. В кипящее молоко высыпьте манную крупу, добавьте сахар и соль и варите до тех пор, пока манка не станет густой. Чернослив промойте, нарежьте. Яйца разбейте, смешайте с ними сливочное масло и чернослив, добавьте в готовую манную кашу. Затем выложите полученную массу на горячую, смазанную сливочным маслом сковороду и поместите ее в духовку. Когда поверхность запеканки станет золотистого цвета, переверните ее на другую сторону и доведите до готовности.

Готовую запеканку полейте сверху сметаной.

Омлет по-домашнему

150 г молока, 6 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 томат, соль, зелень, перец и чеснок по вкусу.

Яйца разбейте, посолите, размешайте. Добавьте затем молоко и измельченную зелень. Полученную массу перемешайте до однородной консистенции и вылейте на нагретую сковороду, смазанную сливочным маслом. Когда омлет начнет подниматься,

лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните. Помидор вымойте, нарежьте тонкими ломтиками и положите поверх готового омлета.

Омлет с томатами и сыром

6 яиц, 2 помидора, 100 г сыра твердого сорта, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Яйца разбейте, перемешайте и посолите. Сыр натрите и смешайте с яйцами. Полученную смесь вылейте на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните. Помидор вымойте, нарежьте тонкими ломтиками и положите поверх готового омлета.

Омлет с ассорти из зелени

4 яйца, 100 г молока, 50 г растительного масла, по 20 г укропа, петрушки, салата, кинзы, соль и перец по вкусу.

Яйца разбейте, добавьте молоко и перемешайте. Зелень мелко нарежьте, добавьте к яйцам и взбейте миксером. В сковороду налейте растительное масло, поставьте на плиту и разогрейте. На сковороду вылейте полученную массу. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните.

Омлет с зеленью и томатами

4 яйца, 100 г молока, 50 г растительного масла, 2 помидора, по 20 г укропа, петрушки, салата, кинзы, соль и перец по вкусу.

Яйца разбейте, добавьте молоко и перемешайте. Зелень мелко нарежьте, добавьте к яйцам и взбейте миксером. В сковороду налейте растительное масло, поставьте на плиту и разогрейте. На сковороду вылейте полученную массу. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните. Помидор вымойте, нарежьте тонкими ломтиками и положите поверх готового омлета.

Омлет со сметаной

5 яиц, 100 г молока, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны.

Яйца разбейте и смешайте с молоком, перемешайте, в сковороду налейте растительное масло, поставьте на плиту и разогрейте. На сковороду вылейте полученную массу. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните.

Перед подачей на стол омлет полейте горячей сметаной.

Омлет с болгарским перцем и томатами

4 яйца, 70 г молока, 40 г болгарского перца, 1 томат средних размеров, зелень и соль по вкусу.

Перец вымойте, мелко нарежьте и отделите от семян. Яйца разбейте, добавьте молоко, нарезанный перец и перемешайте. Зелень мелко нарежьте, добавьте к яйцам и взбейте миксером. В сковороду налейте растительное масло, поставьте на плиту и разогрейте. На сковороду вылейте полученную массу. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните. Помидор вымойте, нарежьте тонкими ломтиками и положите поверх готового омлета.

Омлет с болгарским перцем и яблоками

4 яйца, 70 г молока, 40 г болгарского перца, 1 яблоко средних размеров, зелень и соль по вкусу.

Яблоко вымойте, мелко нарежьте и отделите от семян. Яйца разбейте, добавьте молоко, нарезанное яблоко и перемешайте.

Зелень мелко нарежьте, добавьте к яйцам и взбейте миксером. В сковороду налейте растительное масло, поставьте на плиту и разогрейте.

На сковороду вылейте полученную массу. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните.

Омлет со свеклой и грецкими орехами

1 свекла средних размеров, 30 г раздробленных грецких орехов, 5 яиц, 1 ст. ложка сливочного масла, по 60 г сахара, сметаны и молока, соль по вкусу.

Свеклу очистите, залейте холодной подслащенной водой и отварите до готовности. Свеклу остудите. Грецкие орехи смешайте со сметаной до однородной массы. Яйца разбейте, добавьте молока, посолите и перемешайте. Свеклу натрите на мелкой терке и выложите в разогретую сковороду со сливочным маслом, обжарьте в течение 2 мин. После этого вылейте в свеклу яично-молочную смесь, хорошо перемешайте и выровните поверхность.

После приготовления омлета порционно нарежьте его и сверху смажьте сметаной, смешанной с орехами.

Омлет, запеченный с картофелем и сыром

4 яйца, 40 г молока, 25 г лука репчатого, 50 г сливочного масла, по 35 г сыра твердого сорта и картофеля, соль по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке. Яйца разбейте и добавьте в молоко, посолите, перемешайте. Картофель и лук нарежьте, поджарьте на сливочном масле на сковороде. Добавьте сыр в яично-молочную смесь и залейте ею картофель с луком. Когда омлет начнет подниматься, лопаткой отделите его от стенок сковороды и аккуратно переверните.

Омлет, запеченный с гречневой кашей

6 яиц, 200 г гречневой крупы, 500 г молока, 5 ст. ложек томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Гречку переберите и залейте кипящим молоком, добавьте соль и держите на среднем огне, пока гречка не разварится. Яйца разбейте, посолите и перемешайте.

Сковороду нагрейте на среднем огне, растопите на ней сливочное масло, выложите на сковороду гречневую кашу, залейте ее взбитым яйцом и выровняйте поверхность запеканки.

После того как поджарится нижняя сторона запеканки, поджарьте ее другую сторону. Готовую запеканку порционно нарежьте, смажьте верхнюю поверхность томатной пастой и посыпьте нарезанной зеленью.

Омлет, фаршированный свиной печенью

6 яиц, 250 г свиной печени, 2 помидора, 30 г лука репчатого, 70 г растительного масла, 60 г молока, соль и зелень по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками и выложите их на разогретую сковороду с растительным маслом и жарьте до готовности. Печень после приготовления выложите на отдельную тарелку. Лук очистите, измельчите и жарьте в том же масле, что и жарилась печень. Помидоры вымойте, нарежьте кубиками, добавьте к печени. Полученную смесь добавьте к луку. Яйца разбейте и смешайте с молоком. Полученной яично-молочной смесью залейте печень и жарьте омлет на медленном огне. После того как поджарится нижняя сторона запеканки, поджарьте ее другую сторону. Готовую запеканку порционно нарежьте и посыпьте нарезанной зеленью.

Вегетарианский плов

По 300 г шампиньонов и подберезовиков, 350 г риса, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 500 г томатов, 4 ст. ложки острой томатной пасты, 100 г растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Рис залейте холодной водой и варите на среднем огне 15–20 мин. Грибы промойте под проточной водой и нарежьте средними кусочками. Морковь и лук почистите, натрите на средней терке. Лук, морковь и грибы смешайте и поджарьте на небольшом количестве растительного масла. Томаты вымойте и нарежьте тонкими колечками. Рис, грибы, лук и морковь выложите в казан, добавьте колечки томата, залейте остатками растительного масла и добавьте томатную пасту и специи. Плов закройте крышкой и поставьте в духовку, томите до готовности, периодически помешивая. После приготовления плов можно посыпать нарезанной зеленью.

Плов с птицей

300 г риса, 400 г мяса жирной курицы, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 4 ст. ложки острой томатной пасты, 100 г растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Рис залейте холодной водой и варите на среднем огне 15–20 мин. Курицу нарежьте средними кусочками, посолите, поперчите. Морковь и лук почистите, натрите на средней терке.

Лук, курицу и морковь смешайте и поджарьте на небольшом количестве растительного масла. Рис, курицу, лук и морковь выложите в казан, залейте остатками растительного масла и добавьте томатную пасту и специи. Плов закройте крышкой и поставьте в духовку, томите до готовности, периодически помешивая. После приготовления плов можно посыпать нарезанной зеленью.

Говядина, тушенная с черносливом

250 г филе говядины, 30 г растительного масла, 1 морковь небольших размеров, 50 г чернослива без косточек, 40 г томатной пасты, 30 г лука репчатого, зелень и соль по вкусу.

Говядину разделите на равные порции и обжарьте до образования румяной корочки. Морковь, репчатый лук и зелень нарежьте и поджарьте на растительном масле. Поджаренные овощи выложите на мясо, залейте 1 стаканом мясного бульона, добавьте соль и перец по вкусу и тушите в течение 40 мин. Перед подачей на стол мясо выложите на тарелку, посыпьте мелко нарезанным черносливом, полейте мясным бульоном и посыпьте нарубленной свежей зеленью. Очень хорошо сочетается с жареным или отварным картофелем.

Говядина по-русски

300 г филе говядины, 30 г топленого свиного сала, 30 г лука репчатого, 1 ст. ложка пшеничной муки, 35 г

шпика, 1 стакан мясного бульона, 20 г бородинского хлеба, по 30 г сметаны и майонеза, соль, черный перец, лавровый лист по вкусу.

Мясо нарежьте широкими ломтями, обсыпьте в муке и обжарьте с обеих сторон на топленом свином сале. На дно глубокого сотейника положите тонкие ломтики шпика, а на него поместите обжаренные куски мяса. Засыпьте нарезанным полукольцами репчатым луком, морковью, нарезанным небольшими кубиками бородинским хлебом, добавьте соль, лавровый лист и крупно дробленный черный перец. На овощи уложите следующий слой обжаренного мяса и засыпьте его овощами в той же последовательности. Залейте подготовленное блюдо мясным бульоном, чтобы он чуть прикрывал верхний слой овощей, и поставьте на плиту на медленный огонь. После закипания поместите сотейник в духовой шкаф на 1,5–2 ч. За 20 мин до приготовления добавьте сметанный соус. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарубленным укропом или петрушкой.

Азу из говядины

300 г говядины, 2 спелых томата средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 свежий огурец средних размеров, 2 зубчика чеснока, 300 г картофеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, 40 г животного жира, соль, перец и зелень по вкусу, 40 г томатной пасты, 20 г растительного масла, 50 г маринованных огурцов.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и отбейте тяпкой,

посыпьте солью и перцем и обжарьте на жире. Нарезанный репчатый лук и томаты нарежьте, поджарьте на растительном масле, добавьте в конце жарки томатную пасту. Мясо залейте мясным бульоном, добавьте поджаренные овощи и тушите до готовности мяса. После его приготовления бульон слейте, добавьте в него мелко нарезанный чеснок, маринованные огурцы, жареный картофель и тушеное мясо, после чего кипятите в течение 10–20 мин. Перед подачей на стол блюдо посыпьте мелко нарезанной петрушкой и украсьте дольками томатов и маринованных огурцов.

Запеканка из свинины и картофеля

300 г филе свинины, 400 г картофеля, 100 г лука репчатого, 5 яиц, 50 г животного жира, 15 г панировочных сухарей, 50 г сметаны, соль, перец, специи и зелень по вкусу.

Свинину отварите, но не разваривайте, нарежьте крупными кусочками. Картофель отчистите от кожуры и отварите, нарежьте пополам. Отварную свинину и картофель пропустите через мясорубку. Репчатый лук нарежьте полукольцами и поджарьте, добавьте соль, перец, зелень, хорошо перемешайте и добавьте к свинине и картофелю. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Подготовьте противень: смажьте его жиром и посыпьте панировочными сухарями. Яйца разбейте, смешайте со сметаной, до получения однородной массы. На противень ровным слоем выложите картофель, смешанный с говядиной, смажьте поверхность яично-сметанной массой и

поставьте запекаться в духовой шкаф. Готовую запеканку разрежьте на порционные куски. К столу подавайте как в холодном, так и в горячем виде.

Солянка по-кавказски

200 г филе говядины, 50 г сливочного масла, 30 г лука репчатого, 1 маринованный огурчик средних размеров, 50 г томатной пасты и кетчупа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 головка чеснока, 10 г красного полусладкого вина, 25 г каперсов, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте тонкими длинными брусочками, посыпьте солью и перцем по вкусу, обжарьте с обеих сторон. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле, затем добавьте томатную пасту. Спассерованную пшеничную муку разведите мясным бульоном, добавьте мелко нарубленный чеснок, вино. На мясо выложите полученную массу и тушите до готовности. Перед подачей на стол блюдо украсьте кружочками маринованного огурца и мелко нарезанной зеленью.

Жареная телятина по-украински

250 г филе телятины, 25 г топленого масла, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль, перец и зелень по вкусу.

Телятину нарежьте небольшими порционными кусками, отбейте их, посыпьте солью и перцем по вкусу, смочите в яйце и

запанируйте в муке. Затем мясо поджарьте на масле сначала с одной стороны, затем с другой. Вторую сторону можно не поджаривать, а запекать в духовом шкафу. К столу мясо нужно подавать под сливочным соусом. Лучше всего мясо сочетается со сложным овощным гарниром или отварным картофелем. Блюдо украсьте дольками помидоров и кружочками тонко нарезанных оливок.

Телятина, запеченная под молочным соусом с сыром

300 г филе телятины, 40 г острого твердого сыра, 150 г соуса, 15 г панировочных сухарей, 25 г сливочного масла, соль, зелень и перец по вкусу.

Телятину нарежьте небольшими тонкими кусочками и обжарьте с обеих сторон. После этого выложите телятину на сковороду и залейте густым молочным соусом, добавьте 40 г мясного бульона, посыпьте тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, сверху полейте растопленным сливочным маслом и поставьте запекаться в духовой шкаф до образования румяной корочки. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью и украсьте дольками томатов. Данное блюдо очень хорошо сочетается с жареным картофелем.

Баранья грудинка фри

200 г мяса грудинки, 10 г пшеничной муки, 1 яйцо, 20 г панировочных сухарей, 150 г соуса, 30 г животного жира, 30 г лука репчатого, 10 г кореньев петрушки, 15 г

свежей зелени, соль, перец и специи по вкусу.

Грудинку вместе с кореньями и репчатым луком отварите. Из грудинки удалите реберные кости и охладите мясо. После этого порционно нарежьте грудинку, посыпьте солью и перцем по вкусу, смочите в разбитом яйце, запанируйте в пшеничной муке, затем снова смочите в яйце и запанируйте в сухарях. Подготовленное мясо обжарьте с обеих сторон на жире, затем поместите в разогретый духовой шкаф на 15 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью и полейте томатным соусом. Данное блюдо очень хорошо сочетается с жареным картофелем и овощным гарниром.

Мясо «Восточное»

300 г филе баранины, 80 г лука репчатого, 2 спелых томата средних размеров, 140 г мясного бульона, 10 г лимона, 40 г топленого масла, 50 г алычи без косточек, 3 г мяты перечной, по 10 г укропа и кинзы, соль и перец по вкусу, томатный соус 60 г.

Филе баранины нарежьте небольшими тонкими кусочками, несильно отбейте, посолите и поперчите по вкусу. Затем обжарьте на топленом масле с обеих сторон. Обжаренное мясо залейте мясным бульоном, чтобы он немного покрывал мясо, и варите в течение 15–20 мин. Затем нарежьте репчатый лук полукольцами, а томаты – тонкими дольками, мелко порубите зелень и алычу, смешайте с томатным соусом и добавьте к мясу. Полученное блюдо тушите до готовности. Перед подачей на стол украсьте блюдо дольками лимона.

Жареные котлеты из баранины

300 г филе баранины, 20 г животного жира, 15 г сливочного масла, 140 г наваристого мясного бульона, 200 г соуса, перец, соль и зелень по вкусу.

Филе порционно нарежьте и несильно отбейте тяпкой, посолите, поперчите и жарьте с обеих сторон на животном жире до готовности. Котлеты очень хорошо сочетаются с жареным картофелем, грибами в сметанном соусе, сложными овощными гарнирами. Перед подачей на стол блюдо можно украсить кольцами лука репчатого, веточками свежей зелени, дольками свежих томатов.

Отдельно подайте острый томатный соус или молочный соус с луком.

Толма по-кавказски

200 г баранины, 30 г лука репчатого, 45 г рисовой крупы, 15 г сахара, 1 г молотой корицы, 3 зубчика чеснока, 25 г сборной зелени, 10 соленых виноградных листьев, 100 г мацуна, соль, перец и специи по вкусу.

Мякоть баранины нарежьте небольшими кусочками и пропустите через мясорубку. Рис отварите, но не разваривайте, смешайте с нарезанным репчатым луком, мелко нарезанной зеленью и перцем. Смешайте с мясом до получения однородной массы. В заранее подготовленные виноградные листья выложите полученную массу и придайте форму колбасок.

Положите толму в посуду, добавьте немного мясного бульона и припустите.

Мацун с чесноком, корицей, солью и сахаром подавайте отдельно.

Ветчина, жаренная с томатами

200 г вареной ветчины, 25 г свиного сала, 2 спелых томата средних размеров, 60 г сыра твердого сорта, соль, перец и зелень по вкусу.

Вареную ветчину нарежьте широкими тонкими ломтями, посолите и поперчите по вкусу. Перед подачей на стол ветчину обжарьте на свином сале. Сыр натрите на мелкой терке и посыпьте поджаренную ветчину. Томаты нарежьте дольками и поджарьте в том же свином сале.

На стол ветчину следует подавать, украсив ее дольками поджаренных томатов, веточками свежей зелени. Данное блюдо очень хорошо сочетается с картофельным пюре.

Свинина по-польски

300 г филе свинины, 25 г пшеничной муки, 500 г картофеля, 50 г томатной пасты, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 5 листьев лаврового перца, 3 г черного перца, 30 г сборной зелени, соль и специи по вкусу.

Свинину нарежьте тонкими и широкими порционными кусками и слегка их отбейте. Затем посолите, поперчите,

запанируйте в пшеничной муке и поджарьте до образования румяной корочки. Морковь нарежьте колесиками, лук – полукольцами, смешайте с нарезанной зеленью и поджарьте.

Отдельно поджарьте картофель, предварительно нарезав его кубиками. Мясо сложите в глубокий сотейник, выложите на него поджаренные овощи и залейте мясным бульоном, закройте посуду крышкой и тушите до готовности.

Перед подачей на стол блюдо можно украсить полукольцами болгарского перца, который выгодно подчеркивает вкус блюда.

Биточки из кролика и телятины

1 яйцо, по 100 г мяса кролика и телятины, 100 г молока, 20 г сливочного масла, 20 г свиного сала, 35 г панировочных сухарей, 50 г пшеничного хлеба, 180 г соуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо кролика и телятину пропустите через мясорубку, посолите и поперчите по вкусу. Пшеничный хлеб размочите в молоке, добавьте сырое яйцо, перемешайте, добавьте к фаршу, снова перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу снова пропустите через мясорубку. Полученный фарш разделите на небольшие равные кусочки и сформируйте из них биточки. Биточки жарьте на свином сале до готовности. Перед подачей на стол биточки полейте сметанным или острым томатным соусом. Биточки хорошо сочетаются с вареным и жареным картофелем, макаронами, рисовой кашей, сложными овощными гарнирами.

Заяц, жаренный в сметане

250 г мяса зайца, 50 г шпика, 130 г сметаны, 15 г топленого сала, 30 г твердого острого сыра, 180 г маринада.

Мясо зайца залейте холодной водой и вымачивайте в течение 3 ч. После этого воду слейте. Мясо залейте маринадом и выдержите в холодном месте от 12 до 24 ч. Затем выньте куски мяса из маринада и нашпигуйте свиным салом, посолите и поперчите по вкусу, выложите мясо зайца на подготовленный противень, смазанный жиром, и поджарьте в духовом шкафу. Полейте сметаной и продолжайте жарить до готовности, периодически поливая сметаной. Готовое мясо выложите в блюдо, залейте процеженной через сито сметаной, в которой готовился заяц, и подавайте к столу.

Мясо зайца очень хорошо сочетается с жареным картофелем и тушеными овощами. Украсьте блюдо веточками свежей зелени.

Соусы (к закускам, ко вторым блюдам, сладкие)

Соус для овощных салатов

500 г сметаны, 100 г майонеза, 6 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки сахара, 5 г корицы, соль и перец по вкусу.

Сметану смешайте с майонезом. В уксусе растворите сахар,

добавьте корицу, соль и перец по вкусу. Сметану смешайте с уксусом перед подачей на стол и полученным соусом залейте овощной салат.

Соус «Пикантный»

По 150 г майонеза и томатной пасты или кетчупа, по 20 г петрушки и кинзы, 1 ст. ложка уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Майонез смешайте с томатной пастой до получения однородной массы, добавьте уксус, мелко нарезанную петрушку и кинзу, специи по вкусу.

Соус к мясным блюдам

По 150 г сметаны и красного полусладкого вина, по 100 г майонеза и сладкого кетчупа, 40 г столовой горчицы, 3 ст. ложки сахара.

Все ингредиенты соуса тщательно перемешайте до получения однородной массы. Соус подавайте к столу в холодном виде, полив мясо или положив рядом с гарниром.

Соус вегетарианский

100 г растительного масла, 4 ст. ложки столового уксуса, по 1 ст. ложки сахара и соли, 2 чайных ложки столовой горчицы, черный молотый перец по вкусу.

В уксусе растворите соль и сахар, добавьте горчицу.

Полученную массу залейте растительным маслом, тщательно перемешайте и добавьте перец по вкусу.

Острый соус

2 головки чеснока, 150 г хрена, 500 г сладко-кислой томатной пасты, 2 ст. ложки сока лимона, соль и перец по вкусу, по 10 г петрушки, кинзы и базилика.

Зелень мелко нарежьте. Корни хрена натрите на мелкой терке, чеснок измельчите через чеснокодавилку. Хрен и чеснок смешайте с томатной пастой, добавьте лимонный сок, соль и перец – по вкусу, добавьте зелень и перемешайте.

Испанский соус

120 г молока, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Муку слегка поджарьте и добавьте в теплое молоко, добавьте яйца. В полученной массе растворите сливочное масло и добавьте специи по вкусу. Должен получиться густой соус белого цвета. Этот соус хорошо подходит к рыбе.

Соус для мяса

30 г лука репчатого, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, по 100 г майонеза и сметаны, 20 г базилика, соль и

перец по вкусу.

Лук, морковь и корень петрушки мелко нарежьте и поджарьте на растительном масле. Томатную пасту смешайте с майонезом, сметаной, добавьте мелко нарезанный базилик, добавьте поджаренные овощи, соль и перец по вкусу.

Соус «Хрен со сметаной»

750 г сметаны, 250 г корня хрена, по 20 г сахара и соли.

Корень хрена пропустите через мясорубку, затем смешайте со сметаной и добавьте соль и перец. Этот соус хорошо подойдет к мясным блюдам.

Соус сладкий мясной

100 г болгарского перца, 50 г зелени салата, по 200 г майонеза и томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Майонез смешайте с томатной пастой, добавьте мелко нарезанный болгарский перец и зелень салата, добавьте сахар, соль и перец по вкусу, тщательно перемешайте.

Соус хорошо подходит к мясу и мясу птицы.

Соус грибной

200 г белых грибов, 100 г мясного бульона, по 80 г сметаны и майонеза, 30 г лука репчатого, 3 ст. ложки

растительного масла, соль и перец по вкусу.

Грибы и лук мелко нарежьте и поджарьте на растительном масле, остудите, добавьте мясного бульона. Майонез и сметану смешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Сметану смешайте с грибами и перемешайте до получения однородной массы.

Десерты (сладости, сладкие суфле, холодные десерты)

Фруктовый торт

250 г сливочного масла, 4 яйца, 1,5 стакан сахара, 1,5–2 стакана муки, 1/2 чайная ложка соды питьевой, 1 чайная ложка уксуса, 20 г дробленых грецких орехов.

Для крема: фруктовый сироп – 70 мл, 1,5 стакана муки.

Сахар разделите пополам. Первую половину сахара разотрите с маслом, другую – с яйцами. Полученные массы соедините, добавьте муку, соду и уксус и замесите тесто. После того как тесто буде готово, разделите его на 5 равных частей и раскатайте из них одинаковые по размеру лепешки, которые затем выпекайте в духовке до готовности. Готовые лепешки смажьте кремом из взбитой сметаны и фруктового сиропа. Перед подачей на стол верх торта можно украсить колечками киви и ананасов.

Торт «Анна»

3 готовых выпеченных коржа, 300 г грецких орехов, 1 стакан сахара, 150 г сахарной пудры, 1 пачка сливочного масла, 6 яиц, 50 г коньяка, 120 г сливок, 40 г растворимого кофе в гранулах, ванилин по вкусу.

Сахар разделите пополам. Орехи раздробите и смешайте со сливками, добавьте сахар и ванилин, перемешайте до получения однородной массы. Яйца разбейте, добавьте сливочное масло, коньяк и сахар, перемешайте, добавьте кофе и снова перемешайте. На нижний корж нанести половину кофейного крема, на второй корж выложите всю ореховую массу, на верхний корж торта выложите остатки кофейного крема и посыпьте сахарной пудрой.

Перед подачей на стол торт можно посыпать цукатами.

Торт «Праздничный»

2 стакана муки, 1 стакан сахарной пудры, 8 яиц, 300 г сливочного масла, 100 г чернослива без косточек, 100 г жареного миндаля, 50 г коньяка, 200 г ананасов, 400 г сливочного крема, 50 г цукатов.

Яйца разбейте, соедините с сахаром и маслом и взбейте миксером до получения однородной массы. В полученную массу добавьте дробленый миндаль, нарезанный чернослив, муку и коньяк, тщательно перемешайте. Когда тесто будет готово, разделите его на три равных части, раскатайте и испеките коржи. Коржи смажьте кремом, а верх торта украсьте дольками ананасов и посыпьте цукатами.

Торт медовый

4 стакана муки, 4 ст. ложки липового меда, 4 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка питьевой соды, соль по вкусу.

Для крема: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 200 г сгущенного молока, 50 г размолотых грецких орехов.

Сливочное масло оставьте при комнатной температуре на 40 мин, затем добавьте к нему мед и сахар, тщательно перемешайте и поставьте на медленный огонь, чтобы сахар полностью растворился. Но будьте внимательны – не доводите до кипения! В это время разбейте яйца, добавьте в них муку, соду и соль по вкусу, перемешайте и добавьте к охлажденной массе. После того как тесто подойдет, разделите его на 4 равные части, раскатайте в лепешки и выпекайте до готовности в духовке. Пока выпекаются коржи, приготовьте крем: смешайте сметану, сгущенное молоко и сахар и взбейте миксером. Готовые коржи равномерно смажьте кремом, верх торта украсьте орехами и поставьте в прохладное место на 3 ч для пропитки.

Пирожные со сливочным кремом

2 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 100 г сметаны, 1 чайная ложка соды.

Для крема: 100 г сахара, 1 пачка сливочного масла, 2 яйца.

Масло разотрите с сахаром до получения однородной

массы, затем добавьте яйца, смешанные со сметаной. К полученной массе добавьте муку, смешанную с содой, и замесите тесто. После того как тесто подойдет, раскатайте его в тонкий пласт и острым ножом разделите на равные части. Аккуратно соедините края кусков теста и поставьте выпекаться в духовку. В это время приготовьте крем: смешайте сливочное масло с сахаром и подогрейте полученную смесь на медленном огне, после чего взбейте, затем охладите до комнатной температуры и добавьте сметану, снова взбейте. Полученный крем поместите в кулинарный шприц и выжмите его в готовые пирожные.

Кольца с масляным кремом

2 стакана муки, 1 пачка сливочного масла, 1,5 стакана воды, 6 яиц, 3 г питьевой соды, 100 г сахарной пудры.

Для крема: 100 г сахара, 1 пачка сливочного масла, 2 яйца.

Воду поместите в емкость и доведите до кипения. В кипящую воду высыпьте муку и тщательно перемешайте до получения однородной массы. После того как образуется однородная смесь, охладите ее до 50 °C, добавьте соду, разбитые яйца и снова тщательно перемешайте. Когда тесто подойдет, разделите его на равные части, сформуйте из них кольца, выложите на противень, смазанный сливочным маслом, и поставьте выпекаться в духовку.

В это время приготовьте крем: смешайте сливочное масло с

сахаром, добавьте яйца и взбейте.

Полученный крем поместите в кулинарный шприц и выжмите его в готовые кольца. После этого посыпьте кольца сахарной пудрой.

Печенье «Кофейное» по-домашнему

1 стакан пшеничной муки, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 5 г ванилина, 1 ст. ложка растворимого кофе в гранулах, 2 г питьевой соды, 50 г дробленого миндаля.

К разбитым яйцам добавьте масло, растертое с сахаром, и перемешайте до однородной массы. К полученной массе добавьте все остальные компоненты рецепта и подождите, когда тесто подойдет. Готовое тесто разделите на равные небольшие кусочки и раскатайте их в виде небольших лепешек. Эти лепешки выложите на противень, смазанный маслом, и поставьте выпекаться в духовку на 15 мин.

Из духовки выньте после того, когда затвердеют их края.

Песочное печенье в глазури

2 стакана муки, 4 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды, 1 пачка сливочного масла.

Для глазури: 3 яйца, 250 г сахара, ванилин по вкусу.

Желтки отделите от белков и смешайте с маслом, перемешанным с мукой. Перемешайте до получения однородной массы. Затем добавьте сахар и соду, снова перемешайте. Когда

тесто подойдет, скалкой раскатайте его в тонкий пласт и небольшим стаканом разделите его на кусочки.

Для приготовления глазури смешайте яичные белки с сахарной пудрой, добавьте ванилин по вкусу и взбейте.

Круглые лепешки выложите на подготовленный противень, смазанный маслом, полейте глазурью и поставьте в духовку на 10 мин.

Печенье «Ирина»

4 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1 пачка сливочного масла, 50 г молока, 20 г коньяка, по 100 г кураги и чернослива без косточек, 1 чайная ложка соды, соль по вкусу.

В теплом молоке растворите сливочное масло, добавьте сахар и перемешайте до его растворения. К полученной массе добавьте коньяк, нарезанные сухофрукты, соду и соль, перемешайте до получения однородной массы. После этого добавьте муку и снова перемешайте.

Полученную массу поместите в кондитерский шприц и выдавите из него равные порции на противень, смазанный сливочным маслом. Печенья выпекайте в духовке до готовности.

Печенье «Воздушное»

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 6 яиц, 5 г ванили, 100 г сахара.

Яичные белки отделите от желтков и взбейте до пены,

постепенно досыпая сахар. К полученной массе добавьте муку, смешанную с сахаром и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Подождите, пока тесто подойдет.

Полученную массу поместите в кондитерский шприц и выдавите из него равные порции на противень, смазанный сливочным маслом.

Для того чтобы получить печенья разной формы, можно использовать специальные насадки.

Печенья выпекайте в духовке до готовности.

Апельсиновый кекс

1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 1 апельсин средних размеров, 4 яйца, ванилин по вкусу.

Масло оставьте при комнатной температуре на 40 мин, после чего смешайте его с сахаром, ванилином и апельсиновой цедрой.

Полученную массу тщательно взбейте. Затем добавьте разбитые яйца и снова взбейте. После этого добавьте муку и замесите тесто.

Когда тесто подойдет, выложите его в специальные формы и выпекайте в духовке до готовности.

Кекс с цукатами

1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 50 г цукатов, 40 г дробленого миндаля, 4 яйца, ванилин по вкусу.

Масло оставьте при комнатной температуре на 40 мин, после чего смешайте его с сахаром, ванилином, цукатами и орехами.

Полученную массу тщательно взбейте. Затем добавьте разбитые яйца и снова взбейте. После этого добавьте муку и замесите тесто. Когда тесто подойдет, выложите его в специальные формы и выпекайте в духовке до готовности.

Шоколадный кекс

1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 50 г цукатов, 100 г темного шоколада, 4 яйца, ванилин по вкусу.

Шоколад натрите на мелкой терке. Масло оставьте при комнатной температуре на 40 мин, после чего смешайте его с сахаром, ванилином, шоколадом и цукатами. Полученную массу тщательно взбейте. Затем добавьте разбитые яйца и снова взбейте. После этого добавьте муку и замесите тесто. Когда тесто подойдет, выложите его в специальные формы и выпекайте в духовке до готовности.

Напитки (горячие и холодные)

Квас домашнего приготовления

5 л воды, 2,5 стакана сахара, 25 г сухих дрожжей, 1 кг ржаного хлеба, 50 г изюма.

Ржаной хлеб нарежьте небольшими кусочками, выложите их на противень, подсушите в духовке. Очень важно, чтобы сухари не подгорели. Полученные сухари выложите в емкость и залейте всем объемом кипящей воды, закройте и держите в течение 3 ч, периодически взбалтывая. В это время перемешайте сахар и дрожжи до получения однородной массы, залейте 1 стаканом воды и вскипятите.

Настой из сухарей процедите и добавьте в него полученный отвар из сахара и дрожжей. Затем закройте крышкой и оставьте бродить в теплом месте на 8-10 ч. После того как квас начнет пениться, его повторно процедите, разлейте в более мелкие сосуды, равномерно добавьте в них изюм и оставьте на сутки добродить. Затем процедите от изюма – и квас готов к употреблению. К столу квас подавайте в охлажденном виде.

Пряный квас

5 л воды, 2,5 стакана сахара, 25 г сухих дрожжей, 900 г ржаного хлеба, 50 г изюма, 10 г листьев мяты полевой и 1 ст. ложка корицы.

Корицу растолочь в ступке. Ржаной хлеб нарежьте небольшими кусочками, выложите их на противень, подсушите в духовке. Очень важно, чтобы сухари не подгорели.

Полученные сухари и растолченную корицу выложите в емкость и залейте всем объемом кипящей воды, закройте и держите в течение нескольких часов, периодически взбалтывая.

Дождавшись, когда смесь остынет, добавьте в нее дрожжи, тщательно перемешайте, накройте в несколько раз сложенной

чистой марлей. Оставьте смесь на несколько дней в теплом месте для брожения.

После того как образуется пена, ее удалите и добавьте сахар, разведенный в горячей воде (приблизительно в 1,5 стаканах). Закройте плотной крышкой и оставьте на несколько дней в холодном месте.

Затем квас процедите несколько раз для того, чтобы удалить весь осадок, и добавьте мяту. Закройте плотной крышкой и дайте настояться в течение суток в прохладном месте.

К столу квас подавайте в охлажденном виде.

Кисель грушевый

1 л воды, 6 груш средних размеров, 2 стакана сахара, 30 г крахмала, 2 г соли.

Груши очистите от кожуры, вырежьте семена и разрежьте плод на 4–6 частей. Полученные дольки груши натрите на мелкой терке, отожмите сок. Жмых залейте 1 л воды и доведите до кипения, затем процедите. Крахмал залейте небольшим количеством воды и перемешайте. В кипящую процеженную воду добавьте выжатый грушевый сок и крахмал, сахар и вновь доведите до кипения, затем варите на маленьком огне в течение 5-10 мин. Перед самым окончанием варки добавьте небольшое количество соли, чтобы на киселе не образовывалась пленка.

После приготовления кисель перелейте в тару и поставьте в холодное место. К столу кисель подавайте в охлажденном виде.

Кисель смородиновый

1 л воды, 25 г черной и красной смородины, 2 стакана сахара, 30 г крахмала, 2 г соли.

Смородину промойте, отделите от веточек, отожмите сок. Жмых залейте 1 л воды и доведите до кипения, затем процедите. Крахмал залейте небольшим количеством воды и перемешайте. В кипящую процеженную воду добавьте выжатый смородиновый сок и крахмал, сахар и вновь доведите до кипения, затем варите на маленьком огне в течение 5-10 мин. Перед самым окончанием варки добавьте небольшое количество соли, чтобы на киселе не образовывалась пленка.

После приготовления кисель перелейте в тару и поставьте в холодное место. К столу кисель подавайте в охлажденном виде.

Кисель яблочный с корицей

1 л воды, 6 яблок средних размеров, 2 стакана сахара, 30 г крахмала, 2 г соли, 2 г корицы.

Корицу растолочите в ступке. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте семена и разрежьте плод на 4–6 частей. Полученные дольки яблока натрите на мелкой терке, отожмите сок. Жмых залейте 1 л воды и доведите до кипения, затем процедите.

Крахмал залейте небольшим количеством воды и перемешайте. В кипящую процеженную воду добавьте выжатый яблочный сок, крахмал, корицу и сахар и вновь доведите до

кипения, затем варите на маленьком огне в течение 5-10 мин.

Перед самым окончанием варки добавьте небольшое количество соли, чтобы на киселе не образовывалась пленка.

После приготовления кисель перелейте в тару и поставьте в холодное место. К столу кисель подавайте в охлажденном виде.

Кисель «Шоколадная сказка»

1 л молока, 150 г какао, 40 г крахмала, 1 стакан сахара, 4 яйца, ванилин по вкусу.

Крахмал смешайте с какао и залейте 1 стаканом молока, тщательно перемешайте. Остальное молоко вылейте в кастрюлю и кипятите на медленном огне, добавьте при закипании ванилин, перемешайте. Затем вылейте смесь из какао с крахмалом в горячее молоко и доведите до кипения.

После закипания оставьте на медленном огне. Яйца отварите, очистите от скорлупы, отделите белки от желтков. Белки смешайте с сахаром и взбейте миксером до образования пены. Молоко снимите с плиты, добавьте в него яичную смесь и поставьте остужаться в прохладное место, накрыв крышкой.

К столу кисель подавайте в охлажденном виде.

Кисель «Молочные реки»

1 л молока, 1,5 стакана сахарной пудры, 40 г крахмала, ванилин по вкусу.

Для того чтобы молоко не подгорало в кастрюле,

ополосните ее под струей холодной воды. Затем в кастрюлю влейте молоко и кипятите на медленном огне. После закипания всыпьте в него всю сахарную пудру. После повторного закипания сделайте огонь минимальным. Крахмал разведите в небольшом количестве молока и тщательно перемешайте до полного его растворения.

Получившуюся смесь влейте в кипящее молоко и, перемешивая, доведите до закипания. При закипании выключите огонь, добавьте ванилин, перемешайте, остудите, вылейте в другую тару. Поставьте охлаждаться в прохладное место.

К столу кисель подавайте в охлажденном виде.

Молочный коктейль с ягодами

500 мл молока, 200 г мороженого, 200 г сахара, 2–3 яйца, по 50 г малины и клубники.

Молоко вылейте в кастрюлю и подогрейте на медленном огне, но не доводите до закипания. Мороженое поставьте на 30–40 мин при комнатной температуре, чтобы оно немного растаяло. Ягоды помните, поместите в тару и поставьте в холодильник охлаждаться на 30 мин.

Яйца разбейте и отделите желтки от белков. Ягоды, подтаявшее мороженое и белки смешайте, добавьте сахар и снова перемешайте.

Полученную смесь поставьте в холодильник еще на 30 мин. Затем перемешайте с остуженным молоком, взбейте миксером в течение 5 мин до образования обильной пены, сразу подавайте

к столу в охлажденном виде.

Молочный коктейль с фруктами

500 мл молока, 200 г мороженого, 200 г сахара, 2–3 яйца, по 1 персику и банану средних размеров.

Молоко вылейте в кастрюлю и подогрейте на медленном огне, но не доводите до закипания. Мороженое поставьте на 30–40 мин при комнатной температуре, чтобы оно немного растаяло. Банан очистите от кожуры, из персика выньте косточку.

Фрукты мелко нарежьте, поместите в тару и поставьте в холодильник охлаждаться на 30 мин. Яйца разбейте и отделите желтки от белков. Фрукты, подтаявшее мороженое и белки смешайте, добавьте сахар и снова перемешайте. Полученную смесь поставьте в холодильник еще на 30 мин. Затем перемешайте с остуженным молоком, взбейте миксером в течение 5 мин до образования обильной пены, сразу подавайте к столу в охлажденном виде.

Компот из персиков и груш

2 л воды, по 500 г персиков без косточек и груш, 2 стакана сахара, 2 ст. ложки дробленого миндаля.

Персики и груши нарежьте небольшими дольками, отделите семечки от груши. Воду вылейте в кастрюлю и вскипятите. Поместите в кипящую воду нарезанные фрукты на 2 мин. Затем извлеките их, положите на сито и дайте воде стечь. В воду, в

которой были фрукты, высыпите сахар и варите в течение 5 мин. Полученным сиропом залейте фрукты, поставьте на медленный огонь и доведите компот до кипения. Остудите. Разлейте в стаканы.

Подавайте компот к столу в охлажденном виде, посыпав сверху дроблеными орехами.

Компот «Ягодное ассорти»

2 л воды, по 300 г красной смородины, малины и клубники, 2,5 стакана сахара.

Ягоды промойте и переберите. Воду вылейте в кастрюлю и вскипятите. Поместите в кипящую воду ягоды на 2 мин. Затем извлеките их, положите на сито и дайте воде стечь. В воду, в которой были ягоды, всыпьте сахар и варите в течение 5 мин. Полученным сиропом залейте ягоды, поставьте на медленный огонь и доведите компот до кипения.

Остудите. Разлейте в стаканы. Подавайте компот к столу в охлажденном виде.

Компот «Экзотический»

2 л воды, 2 банана средних размеров, 2 киви средних размеров, 400 г ананаса, 2 стакана сахара, 150 мл персикового пюре.

Бананы, киви и ананас очистите от кожуры. Воду вылейте в кастрюлю и вскипятите. Поместите в кипящую воду фрукты на 2 мин. Затем извлеките их, положите на сито и дайте воде

стечь.

После того как стечет вода, нарежьте фрукты небольшими кусочками. В воду, в которой были фрукты, всыпьте сахар и варите в течение 5 мин. Полученным сиропом залейте нарезанные фрукты, поставьте на медленный огонь и доведите компот до кипения. Остудите. Разлейте в стаканы.

Подавайте компот к столу в охлажденном виде, добавив в каждый стакан равное количество персикового пюре.

Напиток «Витаминный»

1 л воды, 70-100 г дробленого сухого шиповника, 150 г сахара.

Раздробленный шиповник поместите в термос и залейте кипящей водой. Термос закройте и настаивайте напиток в течение 3 ч.

После этого настой процедите, перелейте в другую тару и добавьте сахар, размешайте сахар до полного растворения.

К столу настой шиповника подавайте как в холодном, так и в горячем виде.

Клюквенный морс

1 л воды, 200 г клюквы, 1 лимон средних размеров, 150 г сахара.

Клюкву промойте под проточной водой, переберите. Затем клюкву пропустите через мясорубку, отожмите сок. Полученную массу пересыпьте сахаром и оставьте на 30 мин в теплом месте.

После этого залейте клюквенную массу водой, перемешайте и поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, затем кипятите в течение 5 мин. После этого отвар процедите. Лимон вымойте, выжмите из него сок и смешайте его с клюквенным соком. Полученный сок добавьте в отвар, остудите и поместите в холодильник. К столу подавайте только в охлажденном виде.

Выпечка (сладкая и несладкая)

Приготовление дрожжевого теста

Для приготовления дрожжевого теста на каждый килограмм просеянной муки берется 35–40 г дрожжей. Если в тесто добавляется большее количество яиц, сахара, сливочного масла, то количество дрожжей необходимо увеличить до 50 г. Дрожжи при замесе теста залейте теплым молоком или водой. Обратите внимание, нельзя заливать дрожжи холодной водой или молоком, так как это прекращает жизнедеятельность дрожжевых бактерий и, соответственно, ухудшает процесс брожения. После того как тесто замесили, поместите его в чистую посуду, накройте несколькими слоями чистой марли и поставьте в теплое место для брожения. В процессе брожения тесто несколько раз разомните – это необходимо для того, чтобы удалить излишки углекислого газа, в результате чего улучшится подъем теста и тесто будет более рыхлым.

Пирог с фасолью

Для теста: 6 стаканов муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1,5 стакана воды, 40 г дрожжей, соль по вкусу.

Для начинки: 400 г фасоли, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки жира.

Приготовьте дрожжевое тесто. Фасоль залейте теплой водой на 3 ч, затем эту воду слейте. Фасоль засыпьте в кипящую воду и варите до готовности, посолите за 5 мин до окончания варки. Затем отваренную фасоль пропустите через мясорубку. Морковь и лук почистите, нарежьте кубиками и поджарьте на сливочном масле, после чего смешайте с пропущенной через мясорубку фасолью. Тесто раскатайте на 2 круглые лепешки. На одну лепешку выложите начинку, другой лепешкой накройте, соединив края. Придайте форму пирога, поместите на смазанный жиром противень, дайте настояться в течение 30 мин, затем смажьте поверхность разбитым яйцом, сделайте несколько проколов вилкой и поместите в духовку. Выпекайте до готовности. Готовый пирог сверху смажьте сливочным маслом. К столу подавайте в разогретом виде и с томатным соком, который хорошо сочетается со вкусом пирога.

Пирог «Лесная сказка»

Для теста: 5 стаканов муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки топленого сливочного масла, 1,5 стакана воды, 40 г дрожжей, соль по вкусу.

Для начинки: по 100 г сушеных белых грибов,

сушеных опят и сушеных лисичек, 30 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовьте дрожжевое тесто. Грибы залейте теплой водой на 30 мин. После этого воду слейте, залейте холодной водой, варите на медленном огне до готовности. После того как грибы сварятся, пропустите их через мясорубку. Лук почистите, мелко нарежьте, смешайте с грибами и поджаривайте на медленном огне. Готовое тесто раскатайте на 2 круглые лепешки.

На одну лепешку выложите начинку, другой лепешкой – накройте, соединив края. Придайте форму пирога, поместите на смазанный жиром противень, дайте настояться в течение 30 мин, затем смажьте поверхность разбитым яйцом, сделайте несколько проколов вилкой и поместите в духовку. Выпекайте до готовности.

Готовый пирог сверху смажьте сливочным маслом. К столу подавайте в разогретом виде и с томатным соком, который хорошо сочетается со вкусом пирога.

Пирог «Питательный»

Для теста: 5 стаканов муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1,5 стакана воды, 40 г дрожжей, соль по вкусу.

Для начинки: 250 г отварного мяса без костей, 6 яиц, 100 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 1 стакан растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовьте дрожжевое тесто. Мясо мелко нарежьте. Лук очистите, мелко нарежьте и смешайте с мясом, полученную

массу обжарьте на небольшом количестве растительного масла. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите, смешайте с поджаренным мясом и луком, посолите, поперчите и залейте 1/2 стакана растительного масла, перемешайте. Готовое тесто раскатайте на 2 круглые лепешки. На одну лепешку выложите начинку, другой лепешкой накройте, соединив края. Придайте форму пирога, поместите на смазанный жиром противень, дайте настояться в течение 30 мин, затем смажьте поверхность разбитым яйцом, сделайте несколько проколов вилкой и поместите в духовку. Выпекайте до готовности. Готовый пирог сверху смажьте сливочным маслом.

К столу подавайте в разогретом виде и с кисломолочными продуктами, которые хорошо сочетаются со вкусом пирога.

Пирог с сухофруктами

Для теста: 6 стаканов муки, 1 стакан сахара, 1,5 стакана молока, 40 г дрожжей, 5 яиц, 1,5 пачки сливочного масла, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: по 50 г кураги, чернослива без косточек, изюма, 100 г грецких орехов, 50 г вишневого ликера, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 4 стакана муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 1 ст. ложку сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и держите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в рецепт, за исключением сухофруктов, орехов, ликера, 1 яйца. Полученную массу хорошо

перемешайте, и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч. После того как тесто будет готово, его выложите на стол, посыпанный мукой и разделите на две части – от большого куска теста отделите кусок весом 60–80 г. Большой кусок теста раскатайте в виде прямоугольника и выложите на смазанный сливочным маслом противень. Курагу, изюм и чернослив промойте, мелко нарежьте. Грецкие орехи раздробите, смешайте с сухофруктами, залейте ликером. Полученную начинку выложите на поверхность теста, по краям куски теста приподнимите, чтобы начинка не растекалось. Из маленького куска теста раскатайте длинный тонкий жгут, разрежьте на равные части и выложите из этих частей решетку на поверхности пирога. Оставшееся яйцо разбейте и смажьте им края пирога и решетку. Пирог поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться. Затем поставьте пирог в разогретую духовку и выпекайте до готовности.

К столу подайте в охлажденном виде.

Пирог «Экзотический»

Для теста: 6 стаканов муки, 1 стакан сахара, 1,5 стакана молока, 40 г дрожжей, 5 яиц, 1,5 пачки сливочного масла, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: по 100 г очищенных бананов, киви, ананасов и персиков без косточек, 50 г виноградного сока, 1 яйцо.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 4 стакана муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 1 ст. ложку

сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и доведите там до готовности.

После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в рецепт, за исключением фруктов, сока, 1 яйца.

Полученную массу хорошо перемешайте и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч. После того как тесто будет готово, выложите его на стол, посыпанный мукой, и разделите на две части – от большого куска теста отделите кусок весом 60–80 г.

Большой кусок теста раскатайте в виде прямоугольника и выложите на смазанный сливочным маслом противень.

Фрукты мелко нарежьте, залейте виноградным соком. Полученную начинку выложите на поверхность теста, по краям куски теста необходимо приподнять, чтобы начинка не растекалась. Из маленького куска теста раскатайте длинный тонкий жгут, разрежьте его на равные части и выложите из этих частей решетку на поверхности пирога.

Оставшееся яйцо разбейте и смажьте им края пирога и решетку. Пирог поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться.

Затем поставьте пирог в разогретую духовку и выпекайте до готовности.

К столу подавайте в охлажденном виде.

Пирог по-русски

Для теста: 5 стаканов муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 40 г

дрожжей, соль по вкусу.

Для начинки: 4 яйца, 300 г рыбного филе или консервированной рыбы, 1 стакан риса, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовьте дрожжевое тесто. Рыбное филе промойте под проточной водой, отварите, но не разваривайте, затем порежьте на мелкие кусочки. Рис отварите отдельно, но следите, чтобы он не разварился. Отваренный рис остудите и смешайте с рыбой. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите, смешайте с рыбой и яйцами, посолите, поперчите. Готовое тесто раскатайте на 2 круглые лепешки. На одну лепешку выложите начинку, другой лепешкой – накройте, соединив края. Придайте форму пирога, поместите на смазанный жиром противень, дайте настояться в течение 30 мин, затем смажьте поверхность разбитым яйцом, сделайте несколько проколов вилкой и поместите в духовку. Выпекайте до готовности. Готовый пирог сверху смажьте сливочным маслом. К столу подавайте в разогретом виде и с томатным соком, который хорошо сочетается со вкусом пирога.

Пирог со свежей капустой и консервированной рыбой

Для теста: 4 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан молока, 30 г дрожжей, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 200 г консервированной рыбы, 400 г свежей капусты, 1 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1/2 чайной ложки соли.

Приготовьте дрожжевое тесто. В это время капусту

очистите, мелко нашинкуйте, обварите кипятком, откиньте на сито, обдайте холодной водой. Затем капусту выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом и жарьте до мягкой консистенции. Яйца отварите вкрутую и мелко порубите, смешайте с рыбными консервами до получения однородной массы. Смешайте полученную массу с готовой капустой. Полученную начинку выложите на одну лепешку из теста, которая должна быть толще верхней вдвое. Края пирога защипите, поставьте пирог в теплое место на 15 мин расслаиваться. Затем смажьте яйцом и маслом верхнюю поверхность, поместите на смазанный жиром противень, сделайте несколько проколов вилкой и поставьте в духовку. Выпекайте до готовности.

Пирог сладкий

Для теста: 6 стаканов муки, 1 стакан сахара, 1,5 стакана молока, 40 г дрожжей, 5 яиц, 1,5 пачки сливочного масла, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: по 1 стакану клубничного, малинового и грушевого варенья.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 4 стакана муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 1 ст. ложку сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и держите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в рецепт, за исключением фруктово-ягодного варенья и 1 яйца. Полученную массу хорошо перемешайте и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч.

После того как тесто будет готово, выложите его на стол, посыпанный мукой, и разделите на две части – от большого куска теста отделите кусок весом 60–80 г. Большой кусок теста раскатайте в виде прямоугольника и выложите на смазанный сливочным маслом противень. На поверхность теста выложите варенье, по краям куски теста приподнимите, чтобы варенье не растекалось. Из маленького куска теста раскатайте жгут, разрежьте на равные части и выложите из этих частей решетку на поверхности пирога. Оставшееся яйцо разбейте и смажьте им края пирога и решетку.

Пирог поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться. Затем поставьте пирог в разогретую духовку и выпекайте до готовности.

К столу подавайте в охлажденном виде.

Пирожки с яйцом и зеленым луком

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 4 яйца, 250 г зеленого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Приготовьте дрожжевое тесто. Яйца сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Лук промойте под проточной водой, мелко нарежьте, добавьте сливочное масло, яйца, добавьте соль по вкусу. Готовое тесто раскатайте и нарежьте острым ножом лепешки одинаковых размеров.

В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки

соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 15–20 мин.

К столу пирожки подавайте в теплом виде.

Пирожки с картошкой и луком

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 400 г картофеля, 100 г лука репчатого, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли, 0,5 стакана молока.

Приготовьте дрожжевое тесто. Картофель промойте под проточной водой, почистите, снова промойте. Поместите в кипящую воду и варите до готовности. После того как картофель сварится, воду слейте, а картофель разомните скалкой до картофельного пюре, добавьте 0,5 стакана молока. Лук почистите, нарежьте, поджарьте на сливочном масле и добавьте к картофельному пюре.

Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным

маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 15–20 мин.

К столу пирожки подавайте в теплом виде.

Пирожки с грибами

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 400 г свежих грибов, 50 г лука репчатого, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Приготовьте дрожжевое тесто. Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на сливочном масле до полуготовности. Лук почистите, нарежьте, поджарьте на сливочном масле и добавьте к грибам.

Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите.

Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 15–20 мин.

К столу пирожки подавайте в теплом виде.

Пирожки с рисом и яйцом

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 4 яйца, 150 г рисовой крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Приготовьте дрожжевое тесто. Рис промойте под проточной водой, воду слейте. Рис засыпьте в кипящую воду и варите до готовности. Яйца сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Яйца, рис и сливочное масло смешайте до однородной массы, добавьте соль по вкусу. Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 15–20 мин. К столу пирожки подавайте в теплом виде.

Пирожки с мясом

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 300 г филе говядины, 1–2 яйца, 30 г лука репчатого, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Приготовьте дрожжевое тесто. Мясо пропустите через мясорубку. Яйца разбейте и смешайте с полученным мясным

фаршем. Лук почистите, нарежьте, поджарьте на сливочном масле и добавьте к мясу, посолите по вкусу. Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 20–25 мин. К столу пирожки подавайте в теплом виде. Подайте к пирожкам овощные соки, особенно томатный.

Пирожки с вишней и малиной

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: по 150 г ягод малины и вишни, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки сахара.

Приготовьте дрожжевое тесто. Ягоду промойте под проточной водой. Из вишни выньте косточки. Ягоду пересыпьте сахаром, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и поставьте в теплое место на 10 мин. Если сока выделится очень много, слейте его, чтобы в процессе приготовления пирожки не пригорели. Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень

швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 20 мин.

Пирожки с ливером

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: по 120 г печени, сердца и легких, 100 г лука репчатого, 1 стакан растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовьте дрожжевое тесто. Печень, сердце и легкие отварите почти до готовности, воду слейте. Затем ливер пропустите через мясорубку. Полученный фарш поджарьте на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Добавьте соль и перец по вкусу. Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте сливочным маслом и поставьте противень в разогретую духовку на 20–25 мин. К столу пирожки подавайте в теплом виде. Подайте к пирожкам овощные соки, особенно томатный.

Пирожки с рыбой

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: по 250 г филе судака и карпа, 100 г лука репчатого, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, 1 яйцо.

Приготовьте дрожжевое тесто. Филе рыбы промойте под проточной водой, мелко нарежьте. Лук очистите, мелко нарежьте, смешайте с рыбой и поджарьте на растительном масле до полуготовности. Добавьте соль и перец по вкусу. Готовое тесто раскатайте и нарежьте из него острым ножом лепешки одинаковых размеров. В центр каждой лепешки выложите начинку, края лепешки соедините и защипите. Полученные пирожки выложите на смазанный жиром противень швом вниз и поставьте расслаиваться в теплое место на 15 мин. После этого верхнюю поверхность пирожков смажьте разбитым яйцом и поставьте противень в разогретую духовку на 15–20 мин. К столу пирожки подавайте в теплом виде. Подайте к пирожкам овощные соки, особенно томатный.

Булочки с творогом

По 500 г творога откидного и пшеничной муки высшего сорта, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца.

Творог протрите через сито и смешайте с мукой. Сливочное масло растопите на медленном огне и смешайте с творогом и

мукой. Яйца разбейте и взбивайте миксером 2 мин, после чего добавьте 1/2 стакана сахара и снова взбивайте миксером в течение 1 мин. Полученную массу добавьте к смеси муки, творога, масла и замесите тесто. Полученное тесто поставьте в теплое место на 1,5–2 ч.

Для приготовления булочек раскатайте тесто в форме большого прямоугольника, посыпьте его равномерно оставшимся сахаром, сверните в виде рулета. Рулет разрежьте на кружочки, которые выложите на заранее подготовленный противень, смазанный маслом, и выпекайте булочки в духовке до готовности. Булочки к столу подавайте в горячем виде.

Подайте к булочкам чай и фруктовые соки.

Ватрушки с творогом

Для теста: 4 стакана муки, 150 г сливочного масла, 2 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 50 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 2 яйца, 250 г творога, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка муки, 1/2 чайной ложки ванили.

Приготовьте дрожжевое тесто. Творог смешайте со сметаной, добавьте сахару, муку, ваниль, разбитые яйца и перемешайте до получения однородной массы. Готовое тесто раскатайте в форме длинного жгута. Жгут разрежьте на равные части, из которых сформуйте шарики, поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться. После этого из шариков сделайте толстую лепешку, в центре которых сделайте углубление дном

стакана. В эти углубления равномерно разложите начинку. Готовые ватрушки сверху смажьте смесью из сливочного масла и яиц и выложите на заранее подготовленный противень, смазанный растопленным сливочным маслом.

Противень поставьте в духовку и выпекайте ватрушки до готовности.

К столу ватрушки подавайте в теплом виде.

Овощные ватрушки

Для теста: 4 стакана муки, 150 г сливочного масла, 2 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 50 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: по 150–200 г картофеля и моркови, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо.

Приготовьте дрожжевое тесто. Картофель и морковь почистите и натрите на мелкой терке. Полученную массу смешайте со сметаной, мукой, яйцом до получения однородной консистенции. Готовое тесто раскатайте в форме длинного жгута. Жгут разрежьте на равные части, из которых сформуйте шарики, поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться. После этого из шариков сделайте толстые лепешки, в центре которых сделайте углубление дном стакана. В эти углубления равномерно разложите начинку. Готовые ватрушки сверху смажьте смесью из сливочного масла и яиц и выложите на заранее подготовленный противень, смазанный растопленным сливочным маслом. Противень поставьте в духовку и выпекайте

ватрушки до готовности. К столу ватрушки подавайте в теплом виде. Подайте к вощным ватрушкам горячий чай.

Булочки с изюмом

Для теста: 8 стаканов муки, 2,5 стакана молока, 1 пачка сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 60 г дрожжей, 1/2 чайная ложка соли.

Для начинки: 2 стакана изюма без косточек, 1–2 яйца.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 6 стаканов муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 3 ст. ложки сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и доведите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в рецепт, за исключением изюма и 1 яйца. Полученную массу хорошо перемешайте и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч. После того как тесто будет готово, выложите его на стол, посыпанный мукой, перемешайте с изюмом, раскатайте, острым ножом разрежьте на равные кусочки. Полученные куски теста поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться, придав форму булочек. Затем булочки смажьте яйцом и поставьте на противне в разогретую духовку и выпекайте до готовности. К столу подавайте как в охлажденном, так и в горячем виде.

Булочки с сухофруктами и орехами

Для теста: 8 стаканов муки, 2,5 стакана молока, 1

пачка сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 60 г дрожжей, 1/2 чайная ложка соли.

Для начинки: по 150 г кураги и чернослива без косточек, 200 г грецких орехов, 1 яйцо.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 6 стаканов муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 3 ст. ложки сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и ловедите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в рецепт, за исключением сухофруктов, орехов и 1 яйца. Полученную массу хорошо перемешайте и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч. После того как тесто будет готово, выложите его на стол, посыпанный мукой, раскатайте, острым ножом разрежьте на равные кусочки. Курагу и чернослив промойте, смешайте с грецкими орехами и пропустите через мясорубку. Полученные куски теста поставьте в теплое место на 15 мин расслаиваться, придав форму лепешек. В центре лепешек дном стакана сделайте небольшое углубление, в которые выложите массу из сухофруктов. Затем поверхность булочек смажьте яйцом, поставьте на противне в разогретую духовку и выпекайте до готовности. К столу подавайте как в охлажденном, так и в горячем виде.

Булка ореховая в шоколаде

Для теста: 8 стаканов муки, 2,5 стакана молока, 1 пачка сливочного масла, 2 стакана сахара, 6 яиц, 60 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана красного полусладкого вина.

Для начинки: по 50 г кедровых орехов и миндаля, 200 г грецких орехов, 1 яйцо.

Для глазури: 70-100 г шоколада, 1/2 стакана молока.

Для приготовления теста для булки в теплом молоке разведите дрожжи, после чего добавьте муку, вино, яйца, сливочное масло, соль. Орехи мелко нарежьте и добавьте в получившуюся массу. Готовящееся тесто поместите в чистую емкость, завяжите несколькими слоями чистой марли и поставьте в теплое место на 2 ч бродить. После того как объем теста увеличится в 2 раза, тесто выбейте на столе, затем снова поставьте в теплое место до полной готовности. После того как тесто будет готово, из него сформуйте одну большую булку, уложите на противень, смазанный сливочным маслом, и снова поставьте в теплое место для расслойки на 1 ч. После этого поставьте в духовку и выпекайте до готовности. В то время пока печется булка, приготовьте глазурь. Для этого шоколад натрите на мелкой терке, залейте 1/2 стакана молока и поставьте на медленный огонь, постоянно помешивая, пока шоколад не растворится.

После того как булка готова, ее равномерно поливают получившейся глазурью.

Кулич с цукатами

Для теста: 5 стаканов муки, 1,5 стакана молока, 1 пачка сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 3/4 стакана цукатов, 1 чайная ложка соли, 60–80 г дрожжей, 1/3 пакетика ванили.

Для глазури: 70-100 г шоколада, 1/2 стакана молока.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 4 стакана муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 3 ст. ложки сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и держите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в рецепт. Полученную массу хорошо перемешайте, поместите в форму для кулича и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч. Для того чтобы кулич после приготовления было легко извлечь из формы, в форму поместите промасленную бумагу. После того как тесто будет занимать 3/4 формы, поставьте ее в духовку и выпекайте кулич до готовности. В то время пока выпекается кулич, приготовьте глазурь. Для этого шоколад натрите на мелкой терке, залейте 1/2 стакана молока и поставьте на медленный огонь, постоянно помешивая, пока шоколад не растворится. После того как кулич будет готов, равномерно полейте его получившейся глазурью.

Кулич «Нежность»

Для теста: 8 стаканов муки, 2,5 стакана молока, 1,5 пачки сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 8 яиц, 60 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки ванили, 2 ст. ложки коньяка.

Для глазури: 70-100 г шоколада, 1/2 стакана молока.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого желтки разотрите с сахаром и добавьте к опаре. Полученную опару поставьте в теплое место и держите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, входящие в

рецепт. Полученную опару после третьего подъема выложите на стол и разделите на равные части. Полученное тесто разложите в куличные формы. Тесто в куличах должно занимать не более 1/3 объема формы. После того как тесто будет занимать 3/4 формы, поставьте ее в духовку и выпекайте кулич до готовности. Для того чтобы куличи было легче извлечь после приготовления из формы, в форму поместите промасленную бумагу. В то время пока выпекаются куличи, приготовьте глазурь. Для этого шоколад натрите на мелкой терке, залейте 1/2 стакана молока и поставьте на медленный огонь, постоянно помешивая, пока шоколад не растворится. После того как куличи будут готовы, их равномерно полейте получившейся глазурью.

Крендель с изюмом, орехами и пряностями

Для теста: 8 стаканов муки, 2 пачки сливочного масла, 2 стакана сахара, 8 яиц, 60 г дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: по 60 г грецких орехов и миндаля, 1,5 стакана изюма светлого без косточек, 2 чайных ложки молотой корицы, 1 яйцо.

Для посыпки: 50 г сахарной пудры.

Приготовьте тесто опарным способом. Для этого 6 стаканов муки разведите в молоке, добавьте дрожжи и 4 ст. ложки сахара. Полученную опару поставьте в теплое место и держите там до готовности. После приготовления в опару добавьте все продукты, за исключением продуктов, входящих в начинку.

Полученную массу хорошо перемешайте и поставьте для брожения в теплое место на 2 ч. В это время приготовьте начинку. Орехи и изюм мелко нарежьте и смешайте с корицей. После того как тесто будет готово, выложите его на стол, посыпанный мукой, смешайте с начинкой, раскатайте большой крендель и выложите на заранее подготовленный противень, смазанный маслом. Оставьте для расслойки на 20 мин в теплом месте, после чего поставьте в духовку и выпекайте до готовности.

Готовый крендель посыпьте сахарной пудрой.

Рулет медовый

Для теста: 5 стаканов муки, 1,5 стакана молока, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 40 г дрожжей, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка топленого масла.

Для начинки: 1 стакан липового меда, 1,5 стакана мака, 100 г грецких орехов или миндаля, 1 стакан сахара.

Готовьте тесто опарным способом. После того как тесто подойдет, раскатайте его в пласт толщиной около 1 см. Мак просейте и промойте в горячей воде, после чего залейте холодной водой и поставьте на медленный огонь. После того как вода закипит, слейте ее, маку дайте остыть до комнатной температуры. Орехи мелко раздробите, смешайте с маком и залейте медом, перемешайте до получения однородной массы. На раскатанное тесто выложите приготовленную начинку, разровняйте ее по всему пласту и сверните в виде рулета.

После этого выложите приготовленный рулет на противень,

смазанный топленым маслом, и поставьте в теплое место для расслойки на 1 ч. Перед тем как поставить рулет выпекаться в духовку, проколите его ножом в нескольких местах.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ОТ ПОВСЕДНЕВНОГО

Питание является неотъемлемым элементом существованием организма, так как именно с пищей организм человека получает энергию, необходимую ему для повседневной жизнедеятельности. Основным отличием диетического питания от повседневного является то условие, что исключаются из повседневного рациона продукты питания, которые могут вызвать обострение существующего заболевания или осложнить его течение.

При каждом заболевании исключаются определенные продукты питания: острые, соленые, жареные, копченые и др. Формирование диетического питания, а впоследствии диетических столов проходило в течение долгих десятилетий. В основе диетического питания лежит теория правильного питания – сбалансированного питанияе с жестким режимом, т. е. приемом пищи в определенные часы.

Диетическое питание обязательно должно учитывать возраст, пол, вес, профессию и многие другие факторы, которые сказываются на интенсивности обмена веществ у каждого конкретного человека. Назначая диетическое питание, врачи-диетологи преследуют общую цель: создание для

организма человека максимально оптимальных условий для нормальной и полноценной жизнедеятельности.

Не следует смешивать понятия «лечебное питание» и «диетическое питание». Лечебное питание представляет собой питание больного человека. Лечебное питание является самостоятельным лечебным фактором наравне с медикаментами и медицинскими процедурами. Для лечебного питания большое значение имеет способ приготовления блюд.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

Большинство из нас не следит за своим питанием, поэтому уже в молодом возрасте у нас в организме накапливаются отложения вредных веществ. Следовательно, с 25-30-летнего возраста нужно проводить очистительные процедуры. Очищение организма можно проводить как в домашних условиях, так и в специальных стационарах. Очищение печени и желчевыводящих путей можно добиться приемом продуктов питания, обладающих высокой желчегонной активностью. К примеру, для того чтобы очистить печень и желчные пути, нужно принять желчегонное средство и положить теплую грелку на правый бок.

Очищение организма от вредных отложений имеет очень большое значение – чем раньше выводятся токсины из организма, тем дольше живет организм.

Но стоит задать вопрос, откуда же в наш организм попадает такое большое количество вредных веществ.

Ответ на этот вопрос очень прост – эти вещества попадают

в наш организм с повседневной пищей и водой, в которых содержатся соли тяжелых металлов, пестициды, промышленные вещества, нитраты, канцерогены.

Для того чтобы избежать накопления вредных веществ в организме, следует покупать экологически чистые продукты питания, а воду брать из родника либо пропускать ее через фильтры, которые способны задерживать большое количество вредных продуктов.

Избавив себя от вышеперечисленных вредных веществ, мы сталкиваемся со следующей проблемой. Даже из экологически чистых продуктов питания, поступивших в организм, в процессе пищеварения образуются так называемые шлаки, которые далеко не полезны. Если организм полностью здоров, то эти шлаки выделяются полностью. Но, к сожалению, стоит признать, что абсолютно здоровых людей в наше время встретишь крайне редко. Способность выделять шлаки ухудшается с возрастом.

Следует исключать из рациона жирные жареные продукты, так как в них содержится большое количество холестерина, который откладывается на сосудистых стенках и вызывает атеросклероз.

Для того чтобы очистить свой организм в домашних условиях, рекомендовано употреблять большое количество свежих овощей и фруктов, а также природной минеральной воды.

Такое питание поможет избавиться от каловых камней, поможет предотвратить развитие мочекаменной и желчнокаменной болезней.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ

Вегетарианство представляет собой такой вид питания, который предусматривает полный или частичный отказ от употребления продуктов питания животного происхождения. Сам термин «вегетарианство» произошел от созвучного латинского слова, которое обозначает «крепкий», «полный сил», «бодрый». Вегетарианство нашло в настоящее время довольно широкое распространение, однако это связано с несколькими причинами: большой стоимостью мясных продуктов, религиозными убеждениями, состраданием к животным, из которых получают мясные продукты, подозрениями, что через мясные продукты в организм человека попадают различные вредные вещества (пестициды, тяжелые металлы и др.), а также возбудители различных заболеваний. В России наиболее частой причиной вегетарианства является цель оздоровить организм для продления жизни.

Существует несколько видов вегетарианства. Различают строгое вегетарианство (чистое вегетарианство), когда из рациона питания полностью исключены все продукты животного происхождения. Кроме этого, чистые вегетарианцы не пользуются в повседневном обиходе материалами животного происхождения – шерстью, кожей, шелком, пухом и др. Некоторые виды вегетарианства придерживаются только растительно-молочной диеты, а именно употребляют в пищу из продуктов животного происхождения только сыр и молоко. Более мягким вариантом такого вегетарианства является расширенная растительно-молочная диета – с добавлением в

рацион питания яиц.

Основными продуктами питания вегетарианцев являются злаковые культуры, орехи, бобовые, фрукты, овощи и ягоды. Молочные продукты сменяются на своеобразный аналог – соевые продукты (соевое молоко, соевый творог и др.). Основным источником поступления жиров в организм является растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.).

Очень важно отметить тот факт, что полезной вегетарианская диета может быть только в том случае, когда при ее составлении будут соблюдены все правила. Очень важно употреблять достаточное количество разнообразных вегетарианских продуктов с целью поддержания нормальной массы тела. Кроме этого, вегетарианская диета должна содержать оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов. Особенно важно потребление белков, которые особенно необходимы для нормального роста и развития. Это особенно касается тех белков, которые содержат незаменимые аминокислоты, недостаток которых приводит к тяжелым заболеваниям.

Непрофессионально составленная вегетарианская диета может приводить к а– и гиповитаминозным состояниям. Особенно это касается витамина B_{12}, который преимущественно содержится в продуктах животного происхождения. Недостаток витамина B_{12} может привести к анемии, тяжелой патологии в нервной системе. Такие изменения разовьются лишь только спустя несколько месяцев, а то и лет, так как в организме находится запас этого ценного витамина. Поэтому, если вы

соблюдаете вегетарианскую диету, принимайте этот витамин в таблетках или употребляйте продукты, обогащенные этим витамином.

Кроме недостатка витаминов, часто отмечается недостаток макроэлементов, особенно кальция. Среди растительных продуктов большое количество кальция содержится в соевом твороге, соевом молоке, зелени, пареной репе, грецких орехах и миндале, неочищенном кунжуте.

Во время беременности и в детском возрасте при соблюдении вегетарианской диеты обязателен ежедневный прием добавок витамина D, B_{12}, кальция. Эти добавки необходимы для нормального течения беременности, а также роста и развития детей.

Несомненным преимуществом людей, соблюдающих вегетарианскую диету, являются следующие факторы: редкое повышение нормального давления, нормальный вес тела, нормальный уровень холестерина крови.

Это является несомненной профилактикой развития сердечно-сосудистых и, по некоторым исследованиям, онкологических заболеваний.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Лечебное голодание представляет собой особый вид диеты, показанный только в строго определенных случаях. Лечебное голодание наиболее часто применяется кратковременными курсами – от 3 до 7 дней. Регулярные курсы голодания, сочетающиеся с правильно составленной диетой, приводят к

значительному улучшению самочувствия. Лечебное голодание отличается от длительного голодания (2 суток). Воздержание от употребления пищи на протяжении короткого промежутка времени является физиологичным, но только в том случае, если отсутствуют противопоказания.

Основными противопоказаниями к голоданию являются пожилой возраст, инфекционные болезни, тяжелые сопутствующие заболевания органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделительной системы, онкологические заболевания, туберкулез, сахарной диабет, болезни крови.

Голодание лучше всего проводить в определенное время года, особенно весной. Ведь именно на весну приходится православный Великий пост. Во время голодания изменяется деятельность организма человека: человек приходит в состояние повышенной активности – играет роль доминанта поиска пищи, за счет этого изменяется психологическая сфера, из-за чего снижается актуальность второстепенных проблем. За счет активации желез внутренней секреции и повышения активности нервной системы активируется распад жиров, изменяется состав крови в лучшую сторону. Таким образом, при адекватно проведенном курсе голодания происходит очищение организма и зарядка его внутренней энергией.

Лечебное голодание является очень серьезным методом лечения, поэтому к нему необходима соответствующая подготовка. В первую очередь необходимо исключить у себя противопоказания, а при их отсутствии – рассчитать то время, в которое вы собираетесь голодать. Начинать голодание обязательно нужно только после твердого решения, никогда не

делать этого через силу. Психологически будет легче, если вы за 2–3 месяца до начала голодания назначите дату его начала и окончания. За 15 дней до начала голодания исключить необходимо из рациона питания сахар в любом его виде. За 2 дня перед надо постараться увеличить в рационе питания долю растительных продуктов питания, уменьшив общее количество потребляемой пищи. Перед последним ужином накануне голодания необходимо выпить небольшое количество слабительного для очищения кишечника.

Голодание лучше начинать с выходных дней, чтобы вы свободно могли планировать свой день. По утрам во время голодания необходимо делать очистительные клизмы слабым раствором марганцовки. Очистительная клизма обладает следующими свойствами: выводит шлаки, возбуждает перистальтику. Утром и вечером измеряйте температуру тела, артериальное давление, массу тела. Пить можно без ограничения – лучше всего минеральную воду. Во время голодания очень хорошо ежедневно делать гимнастику по утрам и вечерам. Чем вы активнее будете себя вести, тем легче переносится голодание, так как активный образ жизни помогает отвлечься от мыслей о еде. Во время голодания необходимо полностью отказаться от курения, или в крайнем случае резко ограничить количество выкуриваемых сигарет. Через каждый день голодания вы будете терять не менее 1 кг веса. Рекомендую вам спать в хорошо проветриваемом помещении.

В первый день голодания отмечается легкость в теле, на второй день появляется чувство сильного голода, сопровождающееся слабостью, лабильностью настроения,

появляются сомнения в собственных силах. На следующие 2–3 дня чувство голода притупляется, настроение выравнивается, нормализуется сон, повышается уверенность в своих силах, улучшается состояние кожи, волос, в глазах появляется блеск. В последние дни голодания ощущается прилив сил, появляется оптимизм, увеличивается работоспособность. Важно прекратить голодание в намеченный день и ни при каких обстоятельствах не продлевать сроки голодания.

После лечебного голодания не следует питаться так, как вы питались до начала голодания. В первый день рекомендуется употреблять овощные отвары, разбавленный куриный бульон. Во второй и третий дни после голодания следует исключить хлеб, питайться обычно, но в половинной дозе, постепенно увеличивая эту дозу, возвращаясь к нормальному питанию к концу первой недели после окончания голодания.

Перед тем как приступить к лечебному голоданию, обязательно проконсультируйтесь с врачом и пройдите полное обследование.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И МОДНЫЕ ДИЕТЫ

Голливудская диета

1-й день

Завтрак– чашка черного кофе.

Обед – 2 яйца, сваренных вкрутую, шпинат, томаты.

Ужин – отварное мясо, зеленый салат.

2-й день

Завтрак – 1 сухарь, чашка черного кофе.

Обед – отварное мясо, салат.

Ужин – ветчина, нежирный кефир.

3-й день

Завтрак – 1 сухарь, чашка черного кофе.

Обед – корень сельдерея, обжаренный в растительном масле, 1 помидор, 1 апельсин.

Ужин – 2 яйца, сваренных вкрутую, чашка тертой свежей моркови, твердый сыр.

4-й день

Завтрак – чашка черного кофе.

Обед – 1 яйцо, сваренное вкрутую, чашка тертой свежей моркови, твердый сыр.

Ужин – обильный фруктовый салат.

5-й день

Завтрак – чашка черного кофе.

Обед – большая нежирная рыба.

Ужин – чашка тертой свежей моркови.

6-й день

Завтрак – 1 сухарь, чашка черного кофе.

Обед – большой кусок куриного филе, салат из зелени.

Ужин – 2 яйца, сваренных вкрутую.

7-й день

Завтрак – чай без сахара.

Обед – большой кусок отварного мяса, 1 апельсин.

Ужин – отварная нежирная рыба с овощами.

На следующей неделе повторите диету в обратном порядке. При этой диете происходит потеря от 7 до 10 кг. Во время диеты необходимо употреблять не менее 1,5 л сока или минеральной воды.

Диета по группам крови

Людям с I группой крови полезны все виды мясных продуктов, перец, тыква; инжир, сливы; грецкие орехи. Не рекомендуются к употреблению молочные продукты; все виды капусты, картофель, апельсины, кукуруза, салат, арахис.

Людям со II группой крови полезны ананасы, грейпфруты, абрикосы и сливы, тыква, морковь, лук, арахис. Не рекомендуются к употреблению молочные продукты, апельсины и мандарины, мясопродукты, перец, картофель, капуста, бананы и фисташки.

Людям с III группой крови полезны из мясных продуктов крольчатина и баранина, из овощей – капуста, свекла, морковь, из фруктов – бананы, ананасы, сливы и виноград. Не рекомендуются к употреблению тыква, гранат, практически все орехи, редис, говядина и курица, кукуруза, хурма.

Людям с IV группой крови полезны кисломолочные продукты, рыба, свекла, цветная капуста, огурцы, виноград,

крыжовник, некоторые виды орехов, ананасы, грейпфруты, киви. Не рекомендуются к употреблению коровье молоко, говядина, куриное мясо, хурма, апельсины, бананы, перец, кукуруза, редис.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Правильное питание при заболевании является не только очень важным, но и жизненно необходимым, потому что соблюдение диеты – один из основных моментов в комплексной терапии.

Нарушение диеты может привести к обострению заболевания, а в дальнейшем и к осложнениям.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Правильное питание при сахарном диабете является не только очень важным, но и жизненно необходимым, ведь отсутствие углеводов в диете при лечении инсулином или, наоборот, избыточное потребление легко усваиваемых углеводов в отсутствии лечения может привести к развитию такого грозного осложнения, как кома.

Именно поэтому рекомендовано в первую очередь обратиться к своему врачу-эндокринологу, который поможет разработать правильное питание в каждом конкретном случае с учетом тяжести заболевания и лечения.

В отдельных самых легких случаях правильное питание является единственным способом, помогающим длительно контролировать диабет и не переходить на медикаментозное лечение. Обо всем этом можно узнать в специальных школах диабета, в отделениях эндокринологии больниц или районных поликлиник.

Все описанные ниже принципы правильного питания являются универсальными, общими, ознакомительными для больного сахарным диабетом. Сахарный диабет сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно углеводного. Именно поэтому полностью исключаются из употребления легкоусвояемые углеводы, в первую очередь сахар, варенье, мед, шоколад и карамель, мороженое, мучное (торты, пирожные, пирожки, макаронные изделия), крупы и изделия из них (каши), джемы, конфитюры, газированная вода, хлеб, некоторые фрукты (особенно бананы, виноград, финики, инжир) и блюда, из них изготовленные, в том числе и фруктовые соки, компоты, морсы, любые кондитерские изделия. Ограничивают в употреблении и овощи с высоким содержанием глюкозы. Это свекла, морковь, перед употреблением их нужно вымачивать в воде для удаления сахаров. Всегда надо читать этикетку продукта, на которой указано содержание в нем углеводов. В то же время, если вы получаете лечение инсулином, после инъекции обязательно необходимо принять пищу, содержащую необходимое количество углеводов, в противном случае может развиться кома. Также ограничивают жиры и продукты, богатые ими. Это жирные сорта мяса, рыбы, животные жиры, маргарин, сметана, сливки, жирные сыры. А

растительные масла, например подсолнечное, оливковое, кукурузное, наоборот, полезны. Также полезно употреблять морскую рыбу и другие морепродукты – мясо кальмаров, крабов, креветки, морские гребешки и др. Необходимо избегать копченой и жареной пищи, вместо нее употреблять отварную, приготовленную на пару или запеченную пищу. Вместо сахара можно использовать сахарозаменители, например ксилит или фруктозу. Сейчас в продаже широко представлены кондитерские изделия для больных сахарным диабетом, приготовленные на их основе. Полезны молоко и кисломолочные продукты (варенец, ряженка, несладкие нежирные йогурты).

Первые блюда

Суп «Летний»

150 г говядины нежирной, 300 г щавеля, 10 г масла растительного, 1 яйцо, 20 г лука репчатого, 20 г нежирной сметаны, соль, зелень по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте мясо, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. За это время тщательно вымойте листья щавеля и нарежьте их мелкой соломкой. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне до золотистого цвета.

Положите в бульон подготовленный щавель и лук, добавьте мелко нарезанную зелень, черный перец по вкусу. Варите на слабом огне 15–25 мин. Сварите яйца вкрутую и перед подачей на стол добавьте в каждую порцию 1/4 вареного яйца, сметану и мелко нарезанную зелень.

Щи из белокочанной капусты «Барские»

100 г мяса нежирной говядины, 40 г моркови, 300 г капусты белокочанной, 30 г картофеля, 40 г лука репчатого, 200 г томатов, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 15 г травы базилика, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте мясо, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне до появления золотистого цвета. Морковь вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте дольками. Морковь и томаты добавьте к луку, пассеруйте на растительном масле, по необходимости добавляя воды, периодически помешивая до полной готовности. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками. Добавьте в бульон картофель, морковь и пассерованные овощи и, помешивая, варите в течение 10–15 мин. Нашинкуйте капусту, мелко нарежьте

зелень и выложите в бульон, черный перец горошком добавьте по вкусу.

Варите на слабом огне еще 10–15 мин. Перед подачей на стол добавьте в каждую порцию сметану и мелко нашинкованную зелень.

Вторые блюда и гарниры

Овощной гарнир «Капустное ассорти»

100 г капусты белокочанной, 100 г капусты брокколи, 100 г капусты цветной, 150 г лука репчатого, 15 г петрушки кудрявой, 10 г сельдерея, 10 г оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Цветную капусту и капусту брокколи вымойте и варите на пару до состояния готовности. Капусту белокочанную вымойте и мелко нашинкуйте, репчатый лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами. Лук пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового или растительного масла до получения золотистого цвета. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Добавьте нашинкованную белокочанную капусту, добавьте по вкусу соль и мелко нарезанную зелень. Тушите с добавлением небольшого количества воды на медленном огне до полной готовности. Сваренную цветную капусту и брокколи быстро обжарьте на раскаленной сковороде до румяной корочки и добавьте к тушеной белокочанной капусте. Подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью. Это отличный легкий

гарнир ко вторым блюдам.

Перец, фаршированный овощами, «Катерина»

250 г перца болгарского желтого, зеленого, красного сладкого, 600 г томатов, 150 г баклажанов, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 200 г нежирного несладкого йогурта, 20 г масла оливкового, 15 г зелени (кудрявой петрушки, тимьяна, базилика, сельдерея), соль, перец по вкусу.

Болгарский перец вымойте, отрежьте верхушки, очистите от семян, вымойте и варите в чуть подсоленной кипящей воде до готовности. Тем временем приготовьте фарш. Для этого вымойте баклажаны и очистите их от кожицы, томаты ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу и разделите на две части. Морковь очистите и вымойте, нарежьте мелкими брусочками, баклажаны тоже очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Лук репчатый очистите, вымойте и нарежьте кубиками, сельдерей и кудрявую петрушку вымойте и мелко порубите. Одну часть томатов нарежьте дольками. Репчатый лук пассеруйте на медленном огне в оливковом масле до румяного цвета, добавьте нарезанные баклажаны, морковь и мелко нарезанную зелень (петрушку и сельдерей), соль по вкусу. Продолжайте тушить овощи, периодически помешивая, по необходимости добавляя воду, за 15 мин до готовности добавьте нарезанные томаты. Приготовьте соус, для чего оставшуюся часть томатов потушите на медленном огне с добавлением небольшого количества оливкового масла и мелко нарезанной

зелени (тимьяна и базилика), по вкусу добавьте немного соли и перца. Влейте в соус йогурт, перемешайте. Получившимся фаршем туго набейте перцы и обжарьте их со всех сторон до румяной корочки на другой сковороде с добавлением небольшого количества оливкового масла. Переложите перцы в высокую сковороду или кастрюлю, залейте соусом и оставьте томиться на медленном огне на 7-10 мин.

Подавайте, украсив зеленью, как в качестве гарнира, так и самостоятельного блюда.

Телятина «Пиковая дама»

100 г филе телятины, 35 г яблок, 35 г моркови, 15 г лука репчатого, 20 г нежирного йогурта, 7 г масла оливкового, соль, зелень (базилик, эстрагон) по вкусу.

Мясо вымойте и нарежьте брусочками небольшого размера. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, вырежьте сердцевину, разрежьте на 8 частей и припустите в небольшом количестве воды под крышкой до полной готовности. Лук репчатый и морковь очистите от кожуры, вымойте, лук нарежьте мелкими кубиками, морковь нарежьте брусочками. Лук обжарьте на среднем огне в небольшом количестве оливкового масла до получения золотой корочки, добавьте морковь и обжарьте до полуготовности, затем к овощам добавьте мясо, соль, перец по вкусу и обжарьте до полуготовности.

Отдельно приготовьте соус. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Йогурт взбейте с помощью миксера, добавьте зелень и влейте в мясо. Тушите, прикрыв крышкой до полной

готовности. Подавайте, украсив зеленью с овощным гарниром.

Голубцы «Летний сон»

250 г капусты белокочанной, 150 г яблок, 100 г моркови, 20 г растительного масла, 40 г нежирной сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Овощи вымойте, капусту белокочанную мелко нашинкуйте, Яблоки очистите от кожицы и сердцевины, и нарежьте кубиками, морковь очистите и натрите на крупной терке. Овощи тушите на медленном огне с добавлением растительного масла. Соль и перец добавьте по вкусу.

Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью и добавьте сметану.

Кабачки фаршированные «Аппетитные»

150 г любых белых грибов, 500 г кабачков, 150 г лука репчатого, 100 г сыра твердого, 75 г нежирного йогурта, 1 яйцо, 20 г оливкового масла, зелень, соль, перец по вкусу.

Кабачки очистите от корочки, вымойте и нарежьте кольцами, толщиной 2 см. Семечки из центра каждого круга вырежьте так, чтобы получились кольца. Грибы очистите, вымойте, отварите в подсоленной воде в течение 2 ч. Остудите их до комнатной температуры, нарежьте мелкими кубиками. Лук репчатый очистите от кожуры, вымойте и нарежьте мелкими кубиками. Лук пассеруйте в небольшом количестве оливкового

масла на небольшом огне до золотого цвета, добавьте грибы и тушите в небольшом количестве воды до полной готовности. Кабачки плотно набейте получившимся фаршем. Сыр натрите на крупной терке. Взбейте яйцо, постоянно помешивая, добавьте йогурт, взбейте.

На противень положите фольгу, на которую выложите предварительно нафаршированные кабачки, сверху выложите соус. Посыпьте кабачки натертым сыром и запекайте до появления румяной корочки. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью.

Овощное рагу «Секрет повара»

150 г капусты цветной, 150 г капусты белокочанной, 100 г кабачков, 150 г томатов, 100 г шампиньонов, 20 г лука репчатого, 20 г растительного масла, 40 г нежирной сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Овощи вымойте, очистите и нарежьте кубиками среднего размера, капусту мелко нашинкуйте. Цветную капусту отварите в подсоленной воде до полной готовности, слейте воду, остудите. Кабачки слегка обжарьте на растительном масле, добавьте белокочанную капусту и тушите на слабом огне до полуготовности. Шампиньоны вымойте, нарежьте кубиками, репчатый лук нарежьте кольцами. Пассеруйте лук на слабом огне до светло-золотистого цвета, добавьте грибы и обжарьте до полуготовности. Смешайте кабачки, цветную и белокочанную капусту и грибы, добавьте мелко нарезанные томаты, соль, перец по вкусу, тщательно перемешайте и тушите на небольшом

огне до полной готовности. Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью.

Десерты и напитки

Десерт с кремом из взбитого йогурта

75 г ананасов, 75 г киви, 75 г апельсинов, 100 г фруктового нежирного йогурта, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Фрукты вымойте, очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Выложите на тарелку в форме сердца. Приготовьте крем, взбейте белок, влейте йогурт (предпочтительно взбейте миксером) и добавьте ванилин. Украсьте фруктовое сердце сверху кремом. Перемешайте. Подавайте охлажденным, украсив веточками мяты.

Коктейль «Вишенка»

50 г вишни, 100 г вишневого сока, 50 г нежирного молока, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Вишню вымойте и очистите от косточек, выложите на дно стакана. Белок взбейте, добавьте, постоянно помешивая, молоко, ванилин и вишневый сок. Вылейте получившуюся массу в стакан. Подавайте охлажденным, украсив сверху вишенкой.

Желе «Апельсиновый рай»

100 г апельсинов, 100 г грейпфрута, 100 г лимона, 450 г сока апельсинового, 50 г желатина.

Фрукты вымойте, очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Желатин залейте небольшим количеством теплой воды и оставьте для набухания на 30 минут. После этого добавьте в полученную массу теплый апельсиновый сок и тщательно перемешайте, чтобы в желе не было комочков.

Выложите в креманки слой апельсинов и залейте небольшим количеством фруктового желе. Поставьте в холодильник до загустения желе. Следующий слоем выложите нарезанный кубиками лимон и вновь залейте желе и поставьте в холодильник до загустения. Последний слой выложите кубиками грейпфрута и залейте остатками желе.

Подайте, украсив листиками мяты.

К праздничному столу

Салат «Легкий»

100 г редиса, 75 г белого куриного мяса, 30 г листьев салата, 20 г лука зеленого, 15 г петрушки кудрявой, 15 г базилика, 10 г тимьяна, 200 г нежирного несладкого йогурта или кефира, соль, перец по вкусу.

Овощи и зелень вымойте и нашинкуйте. Куриное мясо отварите и нарежьте среднего размера кубиками. Перемешайте, заправьте йогуртом или кефиром, соль, перец добавьте по

вкусу. Подайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

Заливное из морепродуктов

150 г отварного мяса краба, 100 г филе трески, 75 г морепродуктов, 150 г лука репчатого, 100 г морской капусты, 50 г желатина, 25 г зелени (кудрявой петрушки, тимьяна, базилика, эстрагона), 10 г масла оливкового, 10 г зеленых оливок без косточек, соль, перец по вкусу.

Рыбу и морепродукты вымойте, очистите и положите в кипящую подсоленную воду. Варите до полной готовности, затем бульон слейте, процедите и охладите до комнатной температуры. За это время рыбу, мясо краба и морепродукты нарежьте среднего размера кубиками. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте и разделите на две порции. Выложите морепродукты и рыбу в специальный лоток для заливного, засыпьте зеленью, перец добавьте по вкусу. В бульон добавьте желатин и разделите его на две порции. Залейте первую порцию бульоном и поставьте ее в холодильник до достижения желеобразной консистенции.

В это время очистите лук, вымойте его и нашинкуйте тонкими кольцами, затем пассеруйте в небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета, охладите до комнатной температуры, смешайте с морской капустой и мелко нарезанной зеленью и залейте второй порцией бульона, поставьте в холодильник до достижения желеобразной консистенции.

Перед подачей разделите на порции, украсьте сверху половинками оливок и мелко нарезанной зеленью.

Закуска «Золотая рыбка»

400 г сельди атлантической слабосоленой, 75 г маринованных огурцов, 20 г лука репчатого, 15 г укропа, оливки по вкусу.

У рыбы отрежьте голову, удалите внутренности, выньте косточки. Филе нарежьте поперек на кусочки толщиной 1–2 см. Репчатый лук очистите от кожуры, лук и огурцы нарежьте на мелкие кусочки и перемешайте. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Выложите полученные овощи на рыбу, в центр положите оливку без косточки, заверните рулетик и закрепите зубочисткой.

Подайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

При заболеваниях желудка и кишечника правильное питание является обязательным компонентом лечения и профилактики осложнений этих заболеваний. Соблюдение определенной диеты поможет предупредить развитие таких болезней, как гастрит (с повышенной и пониженной кислотностью), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные заболевания кишечника (хронический энтерит, колит).

Сильные обострения или обострения, сопровождающиеся

развитием каких-либо осложнений, лечатся обязательно в стационаре и в первые дни лечения иногда требуют полного отказа от приема пищи. Об этом можно проконсультироваться у врача. Обострение заболевания заставляет более строго подходить к выбору блюд и способу их обработки (приготовление на пару или отваривание), для того чтобы уменьшить проявления воспалительного процесса. Один из основных принципов, которым руководствуются при составлении диеты, является уровень кислотности желудочного сока. Так, если он повышен, больной ощущает изжогу, отрыжку кислым, боль или жжение за грудиной при наклонах. При употреблении молока или средств против кислотности (антацидов) боль проходит. В этом случае диета призвана уменьшить агрессивное воздействие желудочного сока на слизистую оболочку желудка. Исключаются слишком горячие, острые, пряные продукты, блюда, содержащие значительное количество экстрактивных веществ (мясные, рыбные куриные бульоны и супы, приготовленные на их основе), поскольку они оказывают раздражающий эффект на слизистую оболочку желудка и стимулируют выработку соляной кислоты.

Кроме того, большое значение придается режиму питания, способу обработки пищи и температуре пищи. Лучше принимать пищу чаще, малыми порциями, предпочтительнее блюда, приготовленные на пару, запеченные, вареные. Широко используются такие блюда, как суфле, пюре, муссы, легкие запеканки. Жареную, слишком горячую или холодную пищу придется исключить. Очень важно принимать пищу в спокойной обстановке, тщательно пережевывая ее, запивая теплыми

напитками, предпочтительнее натуральным соком и компотом. Абсолютно исключено сухоядение или прием пищи на ходу. Столь популярная в настоящее время сеть продажи продуктов быстрого питания является одним из основных поставщиков больных ожирением и заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Полезно употреблять овощные, вегетарианские супы, овощные пюре, суфле, пудинги. Если овощи мягкие, их можно просто размять перед употреблением (кабачки, картофель). Рекомендуется употреблять мясо и мясные блюда только пониженной жирности, выбирая щадящие методы обработки (отваривание или приготовление на пару, запекание в духовке без использования животных жиров или панировочных сухарей). Исключают грубые, свежие овощи, орехи, которые могут оказывать механическое повреждающее воздействие, и продукты повышенной кислотности (маринованные, соленые овощи, квашеную капусту и огурцы), кислые фрукты, щавель, салаты и супы из него, кисломолочные продукты (кефир, ряженка, кумыс и др.), молоко, шоколад, яйца и свежий белый хлеб.

Кроме того, нельзя употреблять продукты, способствующие развитию метеоризма и газообразованию, – фасоль, горох, яйца, черный хлеб, квашеную капусту, значительное количество мяса, редис, редьку. Строго исключаются хрен, горчица, аджика, ткемали, черный перец, другие острые приправы и пряности, крепкий чай и кофе, особенно алкогольные напитки. Для приготовления каш и крупяных гарниров крупы предварительно перемалываются.

Если заболевание сопровождается снижением кислотности желудочно-кишечного сока, наоборот, полезно употреблять продукты, стимулирующее аппетит и желудочную секрецию. Они помогут уменьшить воспаление слизистой оболочки желудка или кишечника. Разбавленный мясной бульон и мясо можно использовать при сниженной кислотности желудочного сока, поскольку экстрактивные вещества стимулируют его выработку.

Исключается молоко, но можно использовать кисломолочные продукты. Исключаются те же продукты, что и при диете для повышенной кислотности. Это продукты, содержащие грубые, повреждающие частицы или вызывающие метеоризм, алкогольные напитки, газированные напитки, продукты, содержащие большое количество животных жиров, свежий хлеб и сдобные мучные изделия, яйца.

При приготовлении блюд соблюдайте правило механического и температурного щажения, режим питания и другие правила, применяемые при диете с повышенной кислотностью. Продукты отваривают, припускают и иногда запекают без использования животных жиров.

Первые блюда

Суп-пюре «Дачный»
(при пониженной кислотности)

100 г говядины нежирной, 200 г моркови, 200 г

цветной капусты, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 7-10 г манной крупы, 20 г лука репчатого, 1 яйцо, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Мясо залейте холодной водой и варите до готовности, постоянно удаляя образующуюся пену, соль добавьте по вкусу.

Отварное мясо трижды пропустите через мясорубку. Морковь, репчатый лук очистите от кожуры, вымойте, цветную капусту вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера, капусту разделите на соцветия и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке.

Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте масло и соль по вкусу. Молоко нагрейте и, постоянно помешивая, аккуратно введите манную крупу, доведите до кипения на слабом огне, проварите 5–7 мин и введте в пюре.

Разбавьте до необходимой консистенции пюре водой или бульоном и варите на слабом огне 10–15 мин.

При заболеваниях кишечника в пюре добавьте мясо. Охладите до комнатной температуры и добавьте куриное яйцо, взбейте. Подавайте теплым.

Суп-пюре по-французски

(при пониженной кислотности и заболеваниях кишечника)

100 г говядины нежирной, 200 г моркови, 50 г гречневой крупы, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 100 г лука репчатого, 1 яйцо, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Залейте холодной водой и варите до готовности, постоянно удаляя образующуюся пену, соль добавьте по вкусу. Отварное мясо трижды пропустите через мясорубку.

Морковь, репчатый лук очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке.

Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте соль по вкусу. Промойте до чистой воды, залейте холодной водой, посолите по вкусу и отварите до готовности гречневую крупу. Молоко и масло нагрейте и, постоянно помешивая, аккуратно введите в гречку, размешайте миксером до консистенции пюре.

Смешайте овощное пюре с гречневым, разбавьте до необходимой консистенции водой или бульоном и варите на слабом огне 10–15 мин.

Для больных воспалительными заболеваниями кишечника (колитом, энтеритом) в пюре добавьте отварное мясо.

Охладите до комнатной температуры и добавьте куриное яйцо, взбейте.

Подавайте теплым.

Суп-пюре «Кабачковый»

(при повышенной кислотности)

300 г кабачков, 50 г моркови, 50 г тыквы, 10 г манной крупы, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного,

50 г лука репчатого, 1 яйцо, соль по вкусу.

Морковь, репчатый лук, тыкву, кабачки очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и доведите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке. Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте соль по вкусу. Молоко и масло нагрейте и, постоянно помешивая, аккуратно введите в них манную крупу, доведите до кипения на слабом огне, проварите 5–7 мин и введитев пюре. Разбавьте до необходимой консистенции пюре водой и варите на слабом огне 10–15 мин. Охладите до комнатной температуры и добавьте куриное яйцо, взбейте. Подавайте теплым.

Суп-пюре «Тыквенный»

(при повышенной кислотности)

300 г тыквы, 50 г моркови, 30 г гречневой крупы, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, соль по вкусу.

Тыкву, морковь очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке. Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте соль по вкусу. Молоко и масло нагрейте и, постоянно помешивая, аккуратно введите в пюре. Гречневую крупу промойте до чистой воды, доведите до кипения на слабом огне, проварите 5–7 мин и введите в пюре. Разбавьте до необходимой консистенции пюре водой и варите на слабом огне 15–25 мин.

Охладите до комнатной температуры и добавьте куриное яйцо, взбейте. Подавайте теплым.

Вторые блюда и гарниры к ним

Овощной гарнир «Анастасия»

350 г картофеля, 100 г яблок, 250 г лука репчатого, 20 г молока нежирного, 1 яйцо, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Картофель, репчатый лук и яблоки очистите, вымойте. Картофель нарежьте среднего размера кусочками, лук – тонкими кольцами. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей. Яблоки посыпьте небольшим количеством сахара, залейте водой на два пальца и поставьте тушиться на медленном огне до готовности. Лук и картофель сварите на медленном огне в подсоленной воде до полной готовности.

С помощью миксера разомните овощи до мягкой консистенции, добавьте молоко и масло и тщательно взбейте.

Добавьте яблоки, тщательно перемешайте и тушите на медленном огне до готовности. Остудите и вмешайте яйцо. Подавайте, предварительно немного остудив.

Используйте в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Овощное пюре «Сборное»

100 г картофеля, 50 г яблок, 100 г свеклы, 50 г моркови, 20 г молока нежирного, 1 яйцо, масло сливочное, соль, сахар по вкусу, 15 г сметаны нежирной.

Картофель, свеклу, морковь и яблоки очистите, вымойте. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей. Морковь и яблоки натрите на крупной терке и припустите в небольшом количестве молока до готовности (по вкусу можно добавить сахар).

Картофель, свеклу нарежьте среднего размера кусочками и сварите на медленном огне в подсоленной воде до полной готовности. С помощью миксера разомните все овощи до мягкой консистенции и перемешайте.

Добавьте молоко и масло и тщательно взбейте. Остудите и вмешайте яйцо.

Подавайте, предварительно немного остудив и добавив сметану.

Используйте в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Гарнир «Тыква нежная»

300 г тыквы, 50 г картофеля, 50 г моркови, 40 г молока нежирного, 1 яйцо, масло сливочное, соль, сахар по вкусу, 15 г сметаны нежирной.

Картофель, тыкву и морковь очистите, вымойте. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей, затем посыпьте их небольшим количеством

сахара, залейте водой на два пальца и поставьте тушиться на медленном огне до готовности.

Морковь припустите в небольшом количестве молока до полуготовности. Картофель нарежьте среднего размера кусочками и сварите на медленном огне в подсоленной воде или в пароварке до полуготовности.

С помощью миксера разомните все овощи до мягкой консистенции и перемешайте. Разложите овощи по глиняным горшочкам. Яйцо тщательно взбейте миксером, влейте молоко, сметану и масло. Полученным соусом полейте пюре. Запекайте в духовке до полной готовности.

Используйте в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Овощное пюре «Молочное»

(при пониженной кислотности или заболеваниях кишечника)

100 г картофеля, 200 г капусты цветной, 40 г молока нежирного, масло сливочное, соль, сахар по вкусу, 15 г сметаны нежирной.

Картофель очистите и вымойте, капусту вымойте. Картофель нарежьте среднего размера кусочками, капусту разделите на соцветия и сварите на медленном огне в подсоленной воде или в пароварке до полной готовности. С помощью миксера разомните овощи до мягкой консистенции и перемешайте. Молоко, сметану и масло тщательно взбейте, добавьте воды и вмешайте в пюре. Варите на слабом огне до

полной готовности, тщательно перемешайте. Подавайте теплым.

Используйте в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Каша из смеси злаков «Вкуснятина с яблоками»

40 г овсяных хлопьев, 40 г гречневой крупы, 60 г яблок, 100 г молока нежирного, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей, затем посыпьте их небольшим количеством сахара, залейте водой на два пальца и поставьте тушиться на медленном огне до готовности. Овсяные хлопья и гречневую крупу измельчите в кофемолке для получения однородной массы. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу, аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Добавьте масло и оставьте на 15 мин. Готовые яблоки размешайте до получения однородной массы и вмешайте в кашу. Блюдо подавайте теплым. Используйте как самостоятельное блюдо.

Каша из смеси злаков «Яблочная»

30 г овсяной крупы, 60 г манной крупы, 50 г яблок, 30 г груш, 140 г молока нежирного, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Яблоки и груши очистите от кожуры и семечек, вырежьте сердцевину и нарежьте крупными кусочками, затем засыпьте сахаром и тушите в небольшом количестве воды на слабом огне до полуготовности. Фрукты припустите в молоке до полной готовности, по вкусу добавьте сахар, а затем разомните до получения однородной массы. Овсянку и пшенную крупу измельчите в кофемолке для получения однородной массы. Смешайте манную крупу, молотую овсянку и пшенную крупу. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Добавьте масло и оставьте на 15 мин. Блюдо подавайте теплым. Используйте как самостоятельное блюдо.

Пудинг крупяной по-английски

(при повышенной кислотности)

20 г риса, 20 г манной крупы, 30 г творога нежирного, 30 г моркови, 140 г молока нежирного, 15 г масла сливочного, соль, сахар по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку дважды, разотрите с небольшим количеством сахара, взбейте белок, тщательно вмешайте его в творог до получения нежной однородной массы, затем протрите через сито. Морковь очистите и вымойте, натрите на крупной терке и припустите в молоке до полной готовности, по вкусу добавьте сахар, а затем разомните до получения однородной массы. Рис тщательно измельчите в

кофемолке для получения однородной массы. Смешайте рис и манную крупу. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Остудите до комнатной температуры. В получившуюся массу тщательно миксером вмешайте творожную массу и морковное пюре. Отдельно взбейте белок с небольшим количеством сахара и смешайте с пудингом. Добавьте масло в глиняный горшочек и выложите в него пудинг. Поставьте на паровую баню на слабый огонь и оставьте до готовности (если проткнуть пудинг деревянной или пластмассовой палочкой, она остается сухой). В период стихания обострения и выздоровления от гастрита и язвенной болезни блюдо можно запечь в духовке до полной готовности.

Блюдо подавайте теплым. Используйте как самостоятельное блюдо.

Котлеты из рыбы «Воздушные»

30 г филе сома, 30 г филе лосося, 30 г филе судака, 30 г картофеля, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, 15 г хлеба, 15 г масла сливочного, соль по вкусу.

Филе для котлет должно быть очень свежим, без костей и кожицы. Вымойте и нарежьте его средней величины кусочками. Картофель очистите от кожуры, вымойте и натрите на крупной терке. В рыбу и картофель добавьте небольшое количество молока (на два пальца), по вкусу добавьте соли, припустите до

полной готовности. Черствую булочку размочите в молоке, пропустите через мясорубку и добавьте в фарш. Яйцо тщательно размешайте и вмешайте в рыбный фарш, после чего сформуйте котлеты. Котлеты выложите в низкую кастрюлю, смазанную маслом и приготовьте на пару до состояния полной готовности.

Подавайте теплыми в сочетании с овощными или крупяными гарнирами. Поскольку блюда готовятся на пару и без приправ, следует уделить много внимания сервировке, блюдо должно выглядеть красиво, аппетитно, поэтому украсьте его листиками салата, веточками укропа, другой зеленью.

Котлеты «Пикантные»

20 г филе сома, 10 г филе нежирной говядины, 30 г кабачков, 30 г картофеля, 10 г моркови, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, 15 г хлеба, 15 г масла сливочного, соль по вкусу.

Филе для котлет должно быть очень свежим, без костей и кожицы. Вымойте и нарежьте его средней величины кусочками. Картофель, морковь и кабачок очистите от кожуры, вымойте и натрите на крупной терке. В филе рыбы и мяса добавьте небольшое количество молока (на два пальца), овощи, по вкусу добавьте соли, припустите до полной готовности. Черствую булочку размочите в молоке, пропустите через мясорубку и добавьте в фарш. Яйцо тщательно размешайте и вмешайте в полученный фарш, после чего сформуйте котлеты. Котлеты выложите в низкую кастрюлю, смазанную маслом и приготовьте на пару до состояния полной готовности.

Подавайте теплыми в сочетании с овощными или крупяными гарнирами. Поскольку блюда готовятся на пару и без приправ, следует уделить много внимания сервировке, блюдо должно выглядеть красиво, аппетитно, для чего рекомендуется украсить его листиками салата, веточками укропа, другой зеленью.

Напитки и десерты

Десерт «Яблочный»

100 г яблок, 100 г нежирного фруктового йогурта, 1/2 яйца, сахар по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей, затем посыпьте их небольшим количеством сахара, залейте водой на два пальца и поставьте тушиться на медленном огне до готовности. Готовые яблоки остудите, разомните до получения однородной массы. Отделите белок от желтка, белок взбейте с сахаром миксером до получения густой белой пены. Смешайте полученную пену с йогуртом.

Выложите в креманку первый слой яблок, поверх него выложите крем из йогурта, сверху украсьте листиками мяты или тонкими дольками яблок.

Перед употреблением не охлаждайте, подавайте сразу после приготовления.

Десерт «Анастасия»

(при пониженной кислотности и заболеваниях кишечника)

100 г яблок, 50 г морковного сока, 1/2 яйца, 50 г нежирного молока, 20 г нежирного фруктового йогурта, 20 г песочного печенья, 15 г масла сливочного, сахар по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей, затем посыпьте их небольшим количеством сахара, залейте водой на два пальца и поставьте тушиться на медленном огне до готовности.

Готовые яблоки остудите, разомните до получения однородной массы. Отделите белок от желтка, белок взбейте с сахаром миксером до получения густой белой пены. Смешайте полученную пену с йогуртом. Печенье измельчите и разотрите с маслом до получения однородной массы.

Выложите в креманку первым слоем печенье с маслом, вторым слоем – яблоки (не нарушая первого), поверх него выложите йогуртный крем, сверху полейте морковным соком и украсьте листиками мяты или тонкими дольками яблок.

Перед употреблением не охлаждайте, подавайте сразу после приготовления.

Напиток «Витаминный»

(при пониженной кислотности и заболеваниях кишечника)

70 г яблок, 50 г морковного сока, 10 г апельсинового сока, 50 г нежирного фруктового йогурта, сахар по вкусу.

Яблоки вымойте, очистите от кожуры, семян, нарежьте на среднего размера кубики и припустите в небольшом количестве воды до полной готовности, по вкусу можно добавить сахар. Полученное пюре остудите, миксером вмешайте сок и йогурт. Подавайте к столу сразу после приготовления.

К праздничному столу

Овощи запеченные «Дымок»

(при пониженной кислотности или заболеваниях кишечника)

450 г яблок, 100 г картофеля, 250 г лука репчатого, 75 г нежирного несладкого йогурта, 10 г масла сливочного, соль по вкусу.

Картофель и яблоки вымойте, очистите от кожуры, нарежьте на 4 части, у яблок вырежьте сердцевину.

Сделайте соус – к йогурту добавьте масло, тщательно перемешайте. На противень выложите пищевую фольгу, на нее разложите картофель и яблоки, сверху полейте соусом и запеките в духовке до образования румяной корочки. Остудите, подавайте в качестве гарнира или самостоятельного блюда.

Котлеты «Подарок моря»

(при стихающем обострении)

30 г филе лосося, 30 г креветок, 30 г натурального

мяса краба, 20 г картофеля, 20 г моркови, 20 г томатов, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, 15 г хлеба, 15 г масла сливочного, 20 г нежирной сметаны, зелень, соль по вкусу.

Филе для котлет должно быть очень свежим, без костей и кожицы. Вымойте филе, мясо краба и креветок нарежьте средней величины кусочками. Картофель и морковь очистите от кожуры, вымойте и натрите на крупной терке. Томаты вымойте, разрежьте на две части, удалите плодоножки. В рыбу и овощи добавьте небольшое количество молока (на два пальца), по вкусу добавьте соли, припустите до полной готовности.

Мясо краба и креветок сварите в подсоленной воде до полной готовности. Отварное мясо дважды пропустите через мясорубку. Смешайте рыбу, овощи и креветочно-крабовый фарш до однородной массы, после чего размочите в молоке черствую булочку, пропустите ее через мясорубку и добавьте в фарш. Яйцо тщательно размешайте и тщательно вмешайте, после чего сформуйте котлеты. На противень положите фольгу, выложите котлеты, смажьте их сметаной, вокруг положите половинки томатов. Запекайте в духовке до полной готовности.

Подавайте теплыми в сочетании с овощными или крупяными гарнирами, украсив зеленью.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Печень – очень важный и многофункциональный орган в

организме человека. Наиболее распространены заболевания печени с воспалением (гепатит) и замещением ткани печени соединительной тканью (цирроз).

Причины появления этих заболеваний многочисленны. Это и вирусное поражение, и неправильное питание в сочетании с наследственной предрасположенностью, и лекарственное поражение, и алкоголь. Это лишь некоторые, самые распространенные из всех причин, но иногда заболевания печени могут возникать самостоятельно без всяких провоцирующих извне факторов.

Во всех случаях возникают сходные симптомы заболевания, главные из которых характеризуют нарушение пищеварения: тошнота, горечь во рту, отрыжка с привкусом желчи, иногда вздутие живота и нарушение стула, боли в области правого подреберья.

Также появляются кожный зуд или желтушный оттенок у кожи и слизистых покровов, повышение температуры тела, иногда кровоизлияния на коже. Причиной этого является нарушение образования или выделения желчи, которая выделяется в двенадцатиперстную кишку и способствует перевариванию съеденной пищи.

Поражение печени в свою очередь влечет за собой вначале нарушение функционирования других органов желудочно-кишечного тракта, а затем и их заболевания. Именно с этим связаны основополагающие принципы диетического питания при болезнях печени и желчного пузыря. Диета должна соблюдаться строго в течение всей жизни, но это не так грустно, как может показаться вначале, потому что многие из

специальных блюд очень аппетитные, но при этом бережно воздействуют на желудочно-кишечный тракт. Диете при лечении подобных заболеваний придается первостепенное значение, никакие лекарственные средства не смогут произвести должный эффект, если они применяются без специального питания.

Так какие же основные принципы диетологии применяются в лечении болезней печени и желчного пузыря?

Во-первых, стоит отказаться от пищи, богатой жирами животного происхождения и холестерином. Наилучшим выходом станет использование оливкового масла, на котором можно готовить, заправлять пищу. Оно известно не только щадящим воздействием на желудочно-кишечный тракт, но и способствует замедлению прогрессирования такого тяжелого и распространенного заболевания, как атеросклероз.

Во-вторых, большое значение имеет способ приготовления пищи. Запрещаются жареные, копченые, маринованные блюда, поскольку они агрессивно воздействуют на ткань печени. Не рекомендуется употребление холодных блюд, напитков, мороженого. Ограничивают или полностью запрещают алкогольные напитки, поскольку алкоголь оказывает токсическое воздействие на печень, которая является основным барьером, участвующим в обезвреживании алкоголя и его продуктов в организме. Не рекомендуются острые, пряные приправы и соусы, бульоны, богатые экстрактивными веществами (костные, рыбные и мясные, в том числе и из мяса птицы), печень говяжья и куриная. Основные методы приготовление пищи – это варка (в том числе приготовление на

пару в специальной пароварке или на водяной бане), запекание, припускание в небольшом количестве воды.

Некоторые больные отмечают непереносимость молока, шоколада, свежего хлеба и хлебобулочных изделий – их необходимо полностью исключить из рациона.

Не рекомендуется использовать в пищу продукты, которые могут вызвать избыточное газообразование и способствовать брожению в кишечнике, – это капуста, черный хлеб, горох, фасоль и другие бобовые, редис и редька, а также щавель и блюда из него. Куриные яйца употребляют в ограниченном количестве и только сваренные всмятку, поскольку желток куриного яйца исключительно богат холестерином.

Первые блюда

Лапша куриная по-домашнему

75 г филе курицы (белое мясо), 30 г муки пшеничной, 1 яйцо, 10 г моркови, соль, зелень по вкусу.

Филе вымойте, залейте холодной водой и варите до готовности, соль добавьте по вкусу. Выньте куриное филе, остудите. Бульон для таких больных не используйте. Можно использовать готовую лапшу, можно изготовить ее самостоятельно. Об этом необходимо позаботиться заранее.

На стол насыпьте муку горкой, сделайте выемку, куда разбейте яйцо и порубите ножом до достижения однородной консистенции.

В процессе приготовления добавьте немного воды для достижения равномерной, но не липкой консистенции. Тесто скатайте в шарик, положите в тарелку, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте или на водяной бане на 15–20 мин. Посыпьте плоскую поверхность мукой и раскатайте на ней тонкий пласт теста. Тесто пересыпьте мукой и нарежьте лапшу того размера, который необходим. Разложите получившуюся лапшу на противень или тарелку и высушите на воздухе до следующего дня.

В кипящую подсоленную воду добавьте лапшу, варите, постоянно помешивая. Морковь нарежьте средней толщины кружочками, вареное филе нарежьте крупными кусочками и добавьте в воду, в которой варится лапша.

Варите на слабом огне 15–25 мин. Если необходимо, добавьте соль по вкусу, подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

Суп с мясом «Быстрый»

75 г нежирной говядины, 50 г картофеля, 50 г томатов, 40 г перца болгарского, 30 г моркови, 20 г лука репчатого, соль, укроп по вкусу.

Мясо отделите от пленок, костей, вымойте, залейте холодной водой и варите до готовности, соль добавьте по вкусу. Выньте мясо, остудите. Бульон для таких больных не используйте. Томаты, картофель, болгарский перец, морковь и репчатый лук очистите от кожицы, вымойте. Томаты разрежьте на 8 равных част е й, у болгарского перца срежьте крышку,

выньте семена, вымойте изнутри, репчатый лук и перец нарежьте тонкими кольцами. Морковь и картофель нашинкуйте соломкой среднего размера. Мясо нарежьте крупными кусочками, положите в низкую кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавьте нарезанные овощи. Рассчитайт е количество воды так, чтобы консистенция супа была густой.

Придайте неповторимый аромат этому супу с помощью мелко нарезанного укропа.

Варите на слабом огне 15–25 мин.

Если необходимо, добавьте соль по вкусу, подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре «Ассоль»

120 г нежирной говядины, 100 г моркови, 150 г картофеля, 30 г лука репчатого, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 7 г соли по вкусу, зелень (укроп, петрушка).

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Залейте холодной водой и варите до готовности, выньте, остудите. Бульон для таких больных не используйте. Отварное мясо пропустите через мясорубку. Репчатый лук, картофель, морковь очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке. Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте воду, соль по вкусу. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Мясной фарш и зелень аккуратно введите в пюре.

Молоко и масло нагрейте, постоянно помешивая, добавьте в пюре и проварите 10 мин.

Разбавьте до нужной консистенции суп-пюре водой и варите на слабом огне 15–25 мин.

Подавайте теплым.

Суп-пюре «Маргарита»

120 г филе курицы, 100 г моркови, 150 г баклажанов, 30 г кабачков, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 7 г зелени (укропа, петрушки), соль по вкусу.

Куриное филе вымойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Бульон для таких больных не используйте. Отварное куриное филе остудите, пропустите через мясорубку. Баклажаны, кабачки, морковь очистите от кожуры и семян, вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке. Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте воду, соль по вкусу. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Мясной фарш и зелень аккуратно введите в пюре. Молоко и масло нагрейте, постоянно помешивая, добавьте в пюре и проварите 10 мин. Разбавьте до нужной консистенции суп-пюре водой и варите на слабом огне 15–25 мин.

Подавайте теплым.

Вторые блюда и гарниры к ним

Курица, запеченная в горшочке

140 г филе курицы, 100 г моркови, 150 г баклажанов, 30 г картофеля, 20 г репчатый лука, перца болгарского, 15 г масла сливочного, 25 г сыра твердого, 30 г сметаны нежирной, 7 г зелени (укропа, петрушки, базилика), соль по вкусу.

Куриное филе вымойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Бульон для таких больных не используйте. Отварное куриное филе остудите, нарежьте порционными кусочками. Баклажаны, картофель, морковь, репчатый лук очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте овощи кольцами и кружками среднего размера. Приготовьте соус. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке, добавьте сметану, мелко нарезанную зелень, тщательно перемешайте. На дно горшочка положите растопленное сливочное масло, порционный кусочек курицы и слоями выложите овощи: лук, картофель, морковь, перец болгарский, баклажаны и снова лук.

Сверху выложите соус и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Запекайте в духовке до полной готовности, по необходимости доливая воду.

Курица запеченная «Гурман»

150 г филе курицы, 20 г лука репчатого, 100 г картофеля, 15 г масла сливочного, 25 г сыра твердого,

15 г меда, 7 г зелени (укропа, петрушки, базилика), соль по вкусу.

Куриное филе вымойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Бульон для таких больных не используйте. Отварное куриное филе остудите, нарежьте порционными кусочками. Картофель, репчатый лук очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте лук кольцами, картофель – половинками. Приготовьте соус. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке, добавьте мед, мелко нарезанную зелень, тщательно перемешайте. На противень постелите пищевую фольгу, на нее в центр выложите порционные куски куриного филе, посолите по вкусу, с краю – куски картофеля, сверху на курицу – репчатый лук, соус и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Запекайте в духовке до полной готовности, по необходимости доливая воду.

Лосось запеченный «Дальневосточный»

100 г филе лосося, 30 г лука репчатого, 50 г сметаны нежирной, 1 лимон, 150 г картофеля, 7 г зелени (тимьяна, укропа, базилика), соль по вкусу.

Филе вымойте, нарежьте порционными кусками. Репчатый лук, картофель очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте лук и картофель тонкими кольцами. Зелень вымойте и мелко нарежьте и смешайте со сметаной.

Выложите на противень кусочки филе, посолите по вкусу, сверху – репчатый лук, картофель. Перед запеканием в духовке

облейте сметанным соусом. Запекайте в духовке до полной готовности. Подавайте, украсив зеленью и дольками лимона.

Запеканка овощная

100 г картофеля, 30 г лука репчатого, 50 г моркови, 35 г баклажанов, 35 г сыра твердого, 50 г томатов, 7 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика), соль по вкусу.

Репчатый лук, баклажаны, томаты, картофель, томаты очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте овощи тонкими кольцами. Сыр натрите на крупной терке. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Выложите на противень слоями картофель, репчатый лук, баклажаны, морковь, томаты, посолите, посыпьте обильно сверху тертым сыром.

Запекайте в духовке до полной готовности. Подавайте, украсив зеленью. Отличный гарнир ко вторым блюдам.

Пудинг «Классический»

20 г гречневой крупы, 20 г манной крупы, 30 г творога нежирного, 70 г яблок, 70 г груш, 150 г молока нежирного, 15 г масла сливочного, соль, сахар по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку дважды, разотрите с небольшим количеством сахара, взбейте белок, тщательно вмешайте его в творог до получения нежной однородной массы, затем протрите через сито. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и вымойте, натрите на крупной терке и припустите в молоке до полной готовности, по вкусу можно добавить сахар, а

затем разомните до получения однородной массы. Гречневую крупу тщательно перемолотите в кофемолке для получения однородной массы. Смешайте гречневую и манную крупу. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Остудите до комнатной температуры. В получившуюся массу тщательно миксером вмешайте творожную массу и фруктовое пюре. Отдельно взбейте белок с небольшим количеством сахара и смешайте с пудингом. Добавьте масло в глиняный горшочек и выложите в него пудинг. Поставьте на паровую баню на слабый огонь и оставьте до готовности (если проткнуть пудинг деревянной или пластмассовой палочкой, она остается сухой). В период стихания обострения и выздоровления от гастрита и язвенной болезни блюдо можно запечь в духовке до полной готовности.

Блюдо подавайте теплым. Используйте как самостоятельное блюдо.

Напитки

Коктейль «Ягодка»

50 г вишневого сока, 50 г земляничного сока, 50 г сока красной смородины, 50 г нежирного фруктового йогурта, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Белок взбейте, добавьте молоко, ванилин, постоянно

помешивая все соки. Вылейте получившуюся массу в стакан. Перед употреблением охладите и украсьте листочками мяты.

Напиток «Парижанка»

30 г яблочного сока, 30 г вишневого сока, 50 г нежирного фруктового йогурта, ванилин на кончике ножа, сахар по вкусу.

Смешайте яблочный и вишневый сок, вмешайте миксером йогурт. Вылейте получившуюся массу в стакан. Перед употреблением охладите и украсьте листочками мяты.

Праздничные блюда

Канапе «Деликатесное»

10 г икры лососевой красной, 10 г масла сливочного, 50 г хлеба пшеничного (вчерашней выпечки), 20 г языка говяжьего, 7 г зелени петрушки кудрявой, 30 г сыра нежирного твердого.

Говяжий язык вымойте и отварите в подсоленной воде до готовности. Снимите с него оболочку и пропустите через мясорубку дважды, а затем тщательно перемешайте для получения равномерной консистенции пюре. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке. Масло взбейте, вмешайте сыр и разделите на две части. К первой половине добавьте икру, сохраняя целостность икринок. Ко

второй добавьте получившуюся из отварного языка пасту. Намажьте получившуюся пасту на хлеб густым слоем, нарежьте хлеб порционными кусочками размером 3 × 3 см. Канапе насадите на специальные шпажки или на зубочистки, каждое канапе украсьте листиком петрушки.

Креветки в соусе «Океан»

100 г креветок, 30 г нежирной сметаны, 50 г моркови, 1 лимон, 30 г капусты морской, соль по вкусу, 7 г зелени (укропа).

Креветки отварите до полной готовности в подсоленной воде с добавлением укропа. Остудите, очистите мясо от панцирей. Морковь очистите от кожуры, вымойте. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Нарежьте морковь мелкими кубиками, припустите в небольшом количестве воды. Добавьте креветки, морковь, сметану, зелень и тушите 5 мин.

В готовое блюдо добавьте морскую капусту, выжмите лимонный сок.

Подавайте, украсив зеленью с гарниром из отварного риса.

Запеканка «Праздничная»

75 г филе курицы, 75 г говядины нежирной, 20 г лука репчатого, 50 г яблок, 15 г масла сливочного, 15 г чернослива, 1 яйцо, 20 г нежирной сметаны, 100 г картофеля, 10 г масла сливочного, соль по вкусу, 7 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика).

Говядину очистите от пленок, костей и жира. Куриное филе и мясо вымойте, залейте холодной подсоленной водой и варите до готовности. Бульон для таких больных не используйте. Отварное куриное филе и говядину остудите, нарежьте порционными кусочками, проверните трижды через мясорубку. Яблоки, репчатый лук, картофель очистите от кожуры, вымойте. Нарежьте лук и картофель тонкими кольцами, у яблок вырежьте сердцевину, разрежьте на 8 равных частей. Чернослив промойте до чистой воды и разделите на 4 части. Приготовьте соус. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Взбейте яйцо, вмешайте сметану и зелень. Отделите примерно 1/4 часть соуса. Смешайте куриный, мясной фарш и оставшиеся 3/4 соуса, тщательно перемешайте миксером до получения однородной массы. Добавьте яблоки, чернослив, перемешайте, посолите по вкусу. Выложите на сковороду, смазанную сливочным маслом, запеканку, сверху – картофель, полейте оставшимся соусом.

Запекайте в духовке до полной готовности. Подавайте, украсив зеленью.

Запеканка «Юбилей»

100 г говядины нежирной, 20 г лука репчатого, 50 г яблок, 35 г баклажанов, 35 г сыра твердого, 50 г томатов, соль по вкусу, 7 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика).

Говядину очистите от пленок, костей и жира. Мясо вымойте, залейте холодной подсоленной водой и варите до готовности. Бульон для таких больных не используйте. Отварную говядину остудите, нарежьте порционными

кусочками. Яблоки, репчатый лук, баклажаны, томаты очистите от кожуры, вымойте. У яблок вырежьте сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Нарежьте лук, баклажаны, томаты и картофель на тонкие кольца. Сыр натрите на крупной терке. Зелень вымойте и мелко нарежьте.

Выложите на противень кусочки мяса, сверху – репчатый лук, баклажаны, томаты, ломтики яблок посыпьте обильно сверху тертым сыром.

Запекайте в духовке до полной готовности. Подавайте, украсив зеленью.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В настоящее время этой проблеме уделяется не столько внимания, сколько хотелось бы, а распространенность таких заболеваний среди населения все выше и выше. Очень большое количество таких заболеваний возникает в связи с недостаточным поступлением с пищей йода. В некоторых регионах нашей страны наблюдается недостаток йода в почве и воде, с этим связано и более частое появление там этих болезней. Йод является очень важным веществом в организме: он участвует в образовании гормонов щитовидной железы, и его нехватка приводит к разрастанию ткани железы, для того чтобы компенсировать низкое содержание этих гормонов. Это приводит к ухудшению мозговой деятельности: ухудшению памяти и работоспособности, снижению внимания, падению успеваемости в школе у детей и утомляемости, невозможности

выполнять прежнюю работу – у взрослых.

Недостаток этих гормонов нарушает деятельность и половых желез – у женщин может нарушаться регулярность менструаций и репродуктивная функция, появляется раздражительность, нервозность. Компенсировать недостаток йода можно, употребляя вместо обычной соли йодированную. Это просто и доступно – йодированная соль в настоящее время широко представлена в продаже. Но существуют и другие замечательные способы восполнить недостаток йода в пище. К продуктам, содержащим йод относятся так называемые дары моря, например морская капуста, из которой можно приготовить огромное количество вкуснейших блюд, морская рыба (хек, треска, морской окунь, минтай, камбала) и другие морепродукты. Ограничения в употреблении определенных пищевых продуктов связаны с характером нарушения функции щитовидной железы. Так, если она повышена, то обмен веществ усилен, значит, нужно повышать калорийность блюд, употреблять пищу чаще.

Избыточное количество гормонов щитовидной железы приводит к появлению раздражительности, бессонницы, нервозности, поэтому нужно ограничивать продукты и блюда, оказывающие стимулирующее воздействие на нервную систему. Это крепкий чай, кофе, алкоголь, пряности, перец, горчица, аджика, ткемали и другие острые приправы, соусы и пряности, копченые и жареные блюда, бобовые, черный хлеб, капуста.

Если функция щитовидной железы снижена, значит, обмен веществ также снижен, калорийность блюд должна быть уменьшена, ограничивается употребление соли, жидкости,

жирной, жареной пищи, предпочтение отдается растительной пище, богатой клетчаткой, овощным и фруктовым блюдам, салатам, рагу. Пищу принимают 5 раз в день малыми порциями.

Первые блюда

Суп «Рыбачка Соня»

150 г морской рыбы, 40 г перца болгарского, 100 г морской капусты, 50 г картофеля, 20 г лука репчатого, 30 г моркови, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте и разделайте полученное филе на порционные кусочки. Филе залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену, соль добавьте по вкусу. Затем рыбу выньте и выложите на отдельное блюдо. Болгарский перец вымойте, срежьте верхушку, выньте семена и вновь тщательно вымойте, ошпарьте и снимите кожицу, нарежьте на 4 части. Репчатый лук вымойте, очистите от кожуры, мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне до появления золотистого цвета. Морковь вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Морковь добавьте к луку и пассеруйте до полной готовности в небольшом количестве оливкового масла, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками.

Добавьте в бульон картофель, болгарский перец, морковь и пассерованные овощи и, помешивая, варите в течение 15–20 мин. Вымойте и мелко нарежьте зелень и вместе с морской капустой добавьте в бульон, черный перец горошком добавьте по вкусу. Варите на слабом огне еще 15 мин. Перед подачей на стол добавьте в каждую порцию сметану, порционный кусочек рыбы и мелко нашинкованную зелень.

Щи рыбные

150 г морской рыбы, 40 г моркови, 100 г капусты белокочанной, 50 г картофеля, 40 г лука репчатого, 160 г томатов, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте и разделайте полученное филе на порционные кусочки. Филе залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену, соль добавьте по вкусу. Затем рыбу выньте и выложите на отдельное блюдо. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, разделите на несколько частей.

Репчатый лук вымойте, очистите от кожуры, мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне до появления золотистого цвета. Морковь вымойте, очистите и мелко нашинкуйте.

Морковь и томаты добавьте к луку и пассеруйте до полной готовности в небольшом количестве оливкового масла, по

необходимости добавляя воду, периодически помешивая. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками.

Добавьте в бульон картофель, морковь и пассерованные овощи и, помешивая, варите в течение 7-10 мин. Нашинкуйте капусту, мелко нарежьте зелень и запустите в бульон, черный перец горошком добавьте по вкусу.

Варите на слабом огне еще 7-10 мин.

Перед подачей на стол положите в каждую порцию сметану, порционный кусочек рыбы и мелко нашинкованную зелень.

Вторые блюда и гарниры к ним

Пюре овощное «Загадка»

75 г тыквы, 45 г картофеля, 75 г моркови, 40 г перца болгарского, 45 г капусты морской, 20 г молока нежирного, 1 яйцо, масло сливочное, соль, сахар по вкусу, 15 г сметаны нежирной.

Картофель, морковь и тыкву очистите от кожуры, вымойте. Тыкву очистите от семян. У болгарского перца срежьте крышку, удалите семена и вымойте. Морковь натрите на крупной терке и припустите в небольшом количестве молока до готовности (по вкусу можно добавить сахар). У болгарского перца снимите кожуру, предварительно ошпарив. Картофель и тыкву нарежьте среднего размера кусочками, перцы разрежьте на 8 частей и варите на медленном огне в подсоленной воде до полной

готовности. С помощью миксера разомните все овощи до мягкой консистенции и перемешайте. Морскую капусту пропустите через мясорубку и вмешайте в овощное пюре, соль добавьте по вкусу, варите на слабом огне до полной готовности. Добавьте молоко и масло и тщательно взбейте. Остудите и вмешайте яйцо. Подавайте, предварительно немного остудив и добавив сметану. Можно использовать в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Запеканка «Изысканная»

200 г лососевой рыбы (например, кета или форель), 100 г морской капусты, 30 г лука репчатого, 50 г томатов, 30 г сметаны, 7 г муки пшеничной, 5 г масла сливочного, по 15 г укропа, базилика, 15 г лимона, соль по вкусу.

У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте и разделайте полученное филе на порционные кусочки. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте тонкими кружочками. Лук репчатый очистите, вымойте, нарежьте крупными колечками. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Выложите аккуратно рыбу в форму для запекания, смазанную сливочным маслом, или на специальную пищевую фольгу. Посолите по вкусу. Поверх нее выложите слой лука репчатого, на него – слой томатов, посолите по вкусу. Засыпьте мелко нарезанной зеленью.

Приготовьте соус, для чего взбейте миксером сметану, вмешайте в нее пшеничную муку и полейте получившимся соусом рыбу. Поставьте рыбу в духовку и запекайте до полной

готовности. Подавайте, полив сверху рыбу соком лимона ,в качестве самостоятельного блюда.

Рагу «В царстве Нептуна»

50 г филе кальмара, 55 г мяса креветок, 50 г мяса краба, 40 г лука репчатого, 150 г моркови, 30 г морской капусты, 200 г томатов, 100 г перца болгарского, 15 г оливкового масла, 15 г зелени (укропа, эстрагона, базилика).

Креветки вымойте и отварите в подсоленной кипящей воде в течение 6–7 мин, как только креветки будут готовы, они всплывут на поверхность. После этого их остудите и очистите мясо от панциря (он мягкий и снимается очень легко).

Филе кальмара замочите на 30 мин в воде, затем удалите покрывающую тело кальмара оболочку и замочите в проточной воде еще на 10 мин, затем варите в кипящей подсоленной воде 3 мин, это позволяет сохранить филе кальмара нежным.

Краба отварите в течение 4–5 мин в кипящей подсоленной воде, остудите, очистите от панциря. Мясо кальмара, крабов и креветок нарежьте кубиками средней величины.

Томаты и болгарский перец вымойте и ошпарьте, очистите от кожуры, томаты нарежьте крупными кусочками. У болгарского перца срежьте крышку, очистите от семян, тщательно вымойте и нарежьте тонкими колечками. Репчатый лук, морковь очистите от кожуры, вымойте, морковь нашинкуйте мелкой соломкой, лук – тонкими кольцами. Базилик, укроп, эстрагон вымойте и мелко нарежьте. Пассеруйте лук на

медленном огне с добавлением небольшого количества оливкового масла до появления золотистого цвета, после чего добавьте морковь и томаты и продолжайте тушить под прикрытой крышкой, периодически помешивая.

За 15 мин до готовности добавьте филе креветок, кальмара и краба, болгарский перец и зелень и продолжайте тушить в соусе до полной готовности, при необходимости добавляя воду.

Подавайте, украсив зеленью, по вкусу побрызгайте лимонным соком или подайте сметанный соус.

Напитки

100 г ягод шиповника, 50 г сухофруктов, 30 г малины свежей.

Ягоды шиповника и чернослив тщательно промойте в проточной воде, чернослив разрежьте на 2 части, выньте косточки. Добавьте малину и залейте ягоды 1 л кипятка, затем герметично закройте и оставьте на 2–3 ч, остудите до комнатной температуры. По вкусу добавьте сахар.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Заболевания почек многообразны. При всех заболеваниях происходит нарушение функционирования почек. Это приводит к задержке в организме воды и продуктов обмена веществ, которые скапливаются и оказывают токсическое воздействие на организм. Диетическое питание направлено на ограничение

поступления жидкости и полное исключение соли. Уменьшают потребление белков, которыми богата животная пища, поскольку белки распадаются в организме до токсичных веществ. Как и при любых других диетах, не рекомендуется жирная, жареная пища.

Запрещают употребление щавеля. Почечнокаменная болезнь сопровождается образованием в почках камней, которые могут перемещаться по всей мочевыделительной системе, причиняя страшнейшую боль. В зависимости от того какова природа камней, в диете придерживаются определенных правил. Так мочевые камни могут быть фосфатными, оксалатными, уратными. Оксалатные камни – это соли щавелевой кислоты. Уратные камни – соли мочевой кислоты. Нередко образование таких камней сочетается с подагрой – заболеванием, при котором в тканях суставов откладываются кристаллы мочевой кислоты, оно проявляется сильнейшими суставными болями, преимущественно ночью, при несоблюдении диеты. Соблюдать диету нужно очень строго, запрещаются алкогольные напитки и белковая пища в любом ее виде – мясо, бобовые (фасоль, горох), птица, сыр, кофе и чай. Исключаются любые мясные, рыбные, из мяса птицы бульоны. Рекомендуются молоко и кисломолочные продукты (кефир, ряженка, варенец, йогурт и др.), натуральные соки, компоты, морсы и кисели, салаты из свежих и отварных овощей и фруктов, овощные гарниры, сырые, отварные и приготовленные на пару овощи и свежие фрукты. В некоторых случаях мясные продукты употреблять можно (в таком случае их отваривают), но предварительно надо посоветоваться со своим врачом. Супы

– только вегетарианские, все блюда готовят без соли. Можно употреблять разнообразные каши с добавлением фруктов, крупяные гарниры, печеные мучные изделия (в количестве, соответствующем нормам рациона).

Первые блюда

Суп «Луковое чудо»

400 г лука репчатого, 50 г шампиньонов, 150 г томатов, 10 г масла растительного, 15 г зелени (тимьяна, эстрагона, сельдерея, базилика), 10 г петрушки.

Доведите до кипения холодную воду. Репчатый лук очистите от кожуры, вымойте и нашинкуйте тонкими кольцами или полукольцами, а затем пассеруйте на медленном огне до золотистого оттенка, постоянно помешивая, при необходимости добавьте воду. Очистите и вымойте грибы, нарежьте их тонкими ломтиками и быстро обжарьте на растительном масле. Добавьте в воду грибы и варите на медленном огне 10–15 мин. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Томаты вымойте, обдайте кипятком, очистите от кожуры, нарежьте дольками и тушите с зеленью в небольшом количестве бульона в течение 10 мин. Полученную массу соедините с луком и, постоянно помешивая, доведите до пюреобразной консистенции на медленном огне в течение 5-10 мин, после чего введите ее в бульон. Суп поварите на медленном огне еще 5–7 мин. Подайте, украсив мелко нарезанной петрушкой.

Вторые блюда и гарниры к ним

Рыба, запеченная в травах

150 г кеты или форели, 40 г лука репчатого, 15 г оливкового масла, по 15 г укропа, эстрагона, базилика, 15 г маленьких луковичек, лимонный сок по вкусу, 25 г сметаны.

У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте и разделайте полученное филе на порционные кусочки. Репчатый лук очистите от кожуры, вымойте, нашинкуйте тонкими кольцами. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Приготовьте соус – перемешайте оливковое масло, сметану, добавьте зелень и воду до достижения соусом полужидкой консистенции. Рыбу положите в глубокую миску, залейте полученным соусом и поставьте в холодильник на 2 ч. За это время рыба приобретет нежность и пропитается ароматом трав. Затем рыбу выньте из маринада и, сделав в филе надрезы, вложите в них луковички по 2–3 на каждый порционный кусочек, рыбу заверните в пищевую фольгу и, выложив на противень или сковороду, поставьте запекаться в духовку до полной готовности. В это время оставшийся от маринования соус потушите на слабом огне, периодически добавляя воду. Подавайте рыбу с соусом, сверху полейте лимонным соком. На гарнир к этому блюду подайте отварной рис (несоленый) или овощной гарнир.

Голубцы «Наш сад»

150 г капусты молодой белокочанной, 20 г лука репчатого, 30 г баклажанов, 15 г оливково масло, 50 г томатов, 40 г сыра твердого, 150 г филе телятины, 15 г (укропа, эстрагона), 35 г базилика, 25 г сметаны.

Мясо вымойте, мелко порубите. Репчатый лук очистите от кожуры, вымойте, пропустите через мясорубку, перемешайте с порубленным мясом. Баклажаны и томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте мелкими кусочками и припустите с небольшим количеством оливкового масла до полуготовности, периодически помешивая. Остудите до комнатной температуры и добавьте к мясному фаршу. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Сыр и зелень добавьте к получившейся массе, которую тщательно перемешайте. Капусту вымойте и оборвите верхние и испорченные листья, вымойте и отварите до полуготовности в несоленой воде. Отделите аккуратно каждый лист, не нарушая целостности, кочерыжку выкиньте. В каждый лист выложите фарш и заверните фарш в голубцы, придавая им продолговатую форму. Голубцы заверните в пищевую фольгу и выложите на противень или сковороду и запекайте в духовке еще 15–20 мин. Подавайте голубцы в качестве отдельного блюда, полив сверху сметаной.

Голубцы «Оригинальные»

150 г капусты молодой белокочанной, 50 г тыквы, 40 г творога, 40 г яблок, 15 г сливок, сахар по вкусу.

Приготовьте фарш для голубцов. Для этого яблоки очистите от кожицы, вымойте, удалите сердцевину, нарежьте среднего размера кусочками, засыпьте сахаром, добавьте измельченные семечки и тушите под крышкой 20 мин. Яблоки остудите. Творог дважды пропустите через мясорубку, добавьте сливки, тщательно перемешайте. Тыкву очистите от кожуры, выньте семечки, нарежьте среднего размера кусочками и тушите с сахаром на слабом огне, добавляя по необходимости воду до полной готовности. Творожный фарш разделите на две части, одну тщательно перемешайте с тыквой, другую с яблоками. Капусту вымойте и оборвите верхние и испорченные листья, вымойте и отварите до полуготовности в несоленой воде. Отделите аккуратно каждый лист, не нарушая целостности, кочерыжку выкиньте. В каждый лист выложите фарш и заверните фарш в голубцы, придавая им продолговатую форму. Голубцы заверните в пищевую фольгу, выложите на противень или сковороду и запекайте в духовке еще 15–20 мин. Подавайте голубцы в качестве отдельного блюда, полив сверху сметаной.

Напитки и десерты

Десерт «Аврора»

50 г яблочного сока, 50 г яблок, 50 г вишневого сока, 50 г вишни, 20 г сливок, 20 г желатина.

Желатин замочите в чуть теплой воде и оставьте набухать на 2 ч. Яблоки очистите от кожицы, вымойте и удалите сердцевины, нарежьте мелкими кубиками. Вишни вымойте, очистите от косточек. Яблочный сок доведите до кипения, добавьте 1/3 часть желатина, тщательно размешайте, чтобы не было комочков, и оставьте набухать.

Аналогично приготовьте вишневое желе. Доведите до кипения воду, вмешайте в нее оставшуюся часть желатина и оставьте набухать, в теплую массу вмешайте сливки до получения равномерной консистенции. В прозрачные креманки вложите вишни, залейте вишневым желе и поставьте в холодильник до застывания.

Когда этот слой будет готов, сверху выложите сливочное желе и оставьте в холодильнике до застывания. Последним слоем выложите яблоки и залейте яблочным желе, после чего оставьте в холодильнике до полного застывания.

Желе приготовленное аналогично в специальных формочках, подайте, выложив на десертную тарелку.

Мусс «Наливные яблочки»

100 г яблок, 30 г киви, 15 г сливок, 1 яйцо, сахар по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы, вымойте, удалите сердцевину, выньте из нее косточки и измельчите их в кофемолке. Яблоки нарежьте среднего размера кусочками, засыпьте сахаром, добавьте измельченные семечки и тушите под крышкой 20 мин. Яблоки остудите. Яичный белок взбейте в густую пену, добавьте

сахар, отдельно взбейте сливки, после чего смешайте сливки и белковую пену. Киви очистите от кожуры, вымойте, разомните и смешайте с тушеными яблоками. Вмешайте во фруктовую массу желток, выложите ее в специальные формочки, выложите сверху крем и поставьте в холодильник.

Подавайте охлажденным.

Коктейль «Зимняя вишня»

75 г вишни, 50 г сока вишневого, 50 г нежирного фруктового йогурта, 50 г яблочного сока.

Вишню вымойте, очистите от косточек и выложите на дно бокала. Яблочный и вишневый сок смешайте миксером с фруктовым йогуртом и залейте вишню.

Перед употреблением немного охладите.

Бокал украсьте тонкой долькой половины яблока.

К праздничному столу

Заливной язык «Секрет»

100 г языка говяжьего, 50 г моркови, 50 г зеленого горошка, 25 г маслин без косточек, 40 г томатов, 20 г желатина, 15 г сметаны, зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Язык отварите, остудите, снимите оболочку и нарежьте мелкими кусочками или тонкой соломкой. Морковь очистите от

кожуры, вымойте и натрите на крупной терке. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры и нарежьте тонкими кружочками. Желатин залейте небольшим количеством теплой воды, размешайте, оставьте набухать. Затем долейте раствор кипяченой водой до необходимого количества, выжмите в полученную жидкость сок из половины лимона.

В форму для заливного вылейте немного желе и поставьте в холодильник для загустения. После этого выложите слой мелко нарезанного языка и залейте слоем желе, оставьте застывать в холодильнике.

Следующий слой выложите тертой морковью, одну из порций разведенного желатина смешайте со сметаной и залейте его получившимся желе, вновь поставьте застывать.

Так же, как и предыдущие, приготовьте следующие слои, последовательно выкладывая зеленый горошек, затем слой томатов, затем слой маслин, верхний слой залейте желе и украсьте его мелко нарезанной зеленью.

Подавайте в качестве закуски, по желанию добавив сметану.

Салат «Маркиза»

100 г картофеля, 30 г яблок, 30 г огурцов свежих, 30 г ветчины рубленой, 50 г говядины, 40 г филе курицы (белое мясо), 30 г моркови, 7 г зелени петрушки кудрявой, 20 г нежирной сметаны, соль по вкусу.

Картофель, морковь, яблоко и огурцы очистите от кожуры, вымойте. Картофель, морковь отварите до полной готовности и

остудите до комнатной температуры.

Яблоки, удалив из них сердцевину, нарежьте мелкими кубиками; вареные овощи (картофель и морковь) и огурцы – кубиками средней величины. Мясо очистите от костей и пленок. Говядину и куриное филе вымойте, отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите до комнатной температуры и нарежьте крупными кусочками.

Перемешайте и заправьте сметаной, по вкусу добавьте соль.

Подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Эти заболевания являются наиболее распространенными среди пожилого населения не только нашей страны, но и всего мира. Этим объясняется вся важность комплексного и своевременного лечения атеросклероза и гипертонической болезни.

Хотя клинические проявления этих заболеваний различны, они неизменно идут рука об руку: если появляется атеросклероз, можно ожидать появления гипертонической болезни, и наоборот.

Причины появления гипертонической болезни многообразны – во-первых, это, постоянные стрессовые воздействия на работе и в семье, профессиональные вредности (работа с людьми, с механизмами, требующими постоянного

напряженного внимания, воздействие шума и вибрации).

Во-вторых, способствуют появлению гипертонической болезни наличие вредных привычек (курение и систематическое употребление алкогольных напитков), генетическая предрасположенность, заболевания почек, эндокринной системы и некоторые другие факторы.

На фоне этих условий возникает нарушение регуляции системы артериального давления и развивается гипертоническая болезнь. Установлено, что способствуют повышению артериального давления избыточное употребление соли и жидкости, острой, пряной, копченой пищи, крепкого чая и кофе, крепких алкогольных напитков.

Атеросклероз – заболевание, сопровождающееся отложением на стенках сосудов холестериновых бляшек, что ухудшает кровоснабжение и поступление питательных веществ и кислорода к органам и тканям. Атеросклероз сосудов сердца и головного мозга приводит к появлению инфаркта сердечной мышцы и инсульта мозга.

Причины атеросклероза разнообразны – это и генетическая предрасположенность, и неправильное питание с преобладанием жирной, жареной пищи, продуктов, богатых холестерином, избыточная масса тела и эндокринные заболевания, сахарный диабет, обменные нарушения и некоторые другие проблемы.

В последнее время отмечают наличие целых семей, в которых атеросклероз начинается не в пожилом, а юношеском или даже детском возрасте. Поэтому правильное питание очень важно с самого раннего возраста, а некоторые из блюд, рецепты

которых представлены ниже, вы можете включать в меню даже молодых членов семьи. Атеросклероз заставляет отказаться от продуктов, богатых холестерином, жирных и жаренных. Поскольку атеросклероз представляет собой заболевание обмена веществ, то коррекция с помощью диеты поможет эффективно предотвратить его развитие и прогрессирование.

В диете ограничивают прием жидкости, исключают соль и крепкие алкогольные напитки, горчицу, перец, аджику и другие приправы и пряности, поскольку они оказывают возбуждающий эффект на нервную и сердечно-сосудистую систему. Полезным является употребление продуктов, богатых антиатеросклеротическими веществами, таких как оливковое масло, морская рыба, морепродукты. Ограничивают пищу, богатую углеводами, – изделия из сдобного теста, макароны, пирожные, жареные пирожки, яичный желток, бульоны (поскольку они богаты экстрактивными веществами), кофе и крепкий чай, копчености, а также продукты, вызывающие вздутие живота и избыточное газообразование – это горох, фасоль, капуста, особенно квашеная, черный хлеб. Разрешаются всевозможные овощи, отварные, приготовленные на пару или припусканием, запеченные. Среди мясных продуктов разрешаются нежирные сорта говядины, реже – свинины; баранину, так же как мясо гусей и уток, исключают, поскольку она обладает наибольшим содержанием жиров. Предпочтение отдается рыбе (морской, речной), морской капусте и другим морепродуктам. Способы приготовления этих блюд аналогичны. Каши и макаронные изделия лучше исключить из рациона, но если каши используются, они должны

быть приготовлены на воде, можно запекать или отваривать крупы, другие способы обработки исключаются. Супы предпочтительнее вегетарианские, на овощных отварах, капусту в них не добавляют. Молоко и молочные продукты используются достаточно широко, особенно полезны кисломолочные продукты, нежирные фруктовые йогурты, все продукты должны обладать минимальной жирностью. Очень полезны свежевыжатые натуральные соки, компоты, муссы, свежие фрукты, фруктовые и овощные салаты, заправленные оливковым маслом. В любом случае нужно помнить о других заболеваниях, которые нередко присущи пожилым больным, поэтому диету составляют с учетом этих заболеваний.

Рецепты первых блюд

Суп томатный «Секрет»

75 г нежирной говядины, 1 яйцо, 25 г черствой булочки, 50 г картофеля, 70 г томатов, 30 г перца болгарского, 30 г моркови, 25 г лука репчатого, базилик, петрушка по вкусу.

Томаты, картофель, болгарский перец, морковь и репчатый лук очистите от кожицы, вымойте. Томаты разрежьте на 8 равных частей, у болгарского перца надрежьте крышку, выньте семена, вымойте изнутри, репчатый лук и перец нарежьте тонкими кольцами. Лук разделите на 2 равные части. Приготовьте фарш для фрикаделек. Мясо отделите от пленок,

костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук, вновь пропустите через мясорубку.

Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте куриное яйцо, соль и вновь тщательно перемешайте. Сформуйте фрикадельки небольшого размера, отварите их на пару или припустите в небольшом количестве воды до полной готовности. Морковь и картофель нашинкуйте соломкой среднего размера. Добавьте в кипящую воду морковь и картофель.

Базилик вымойте и мелко нарежьте. Томаты ошпарьте и снимите кожицу, нарежьте их на 8 равных частей и припустите вместе с оставшейся частью лука и базиликом на слабом огне в небольшом количестве воды.

В бульон добавьте томатную массу и фрикадельки и варите на слабом огне еще 5 мин.

Подавайте теплым, украсив мелко нарезанной петрушкой.

Суп-лапша молочный «Снежное утро»

200 г молока нежирного, 30 г муки пшеничной, 1 яйцо, 7 г сливочного масла, сахар по вкусу.

Для приготовления молочного супа используйте готовую лапшу, но чтобы суп получился вкуснее, изготовьте ее самостоятельно. Об этом необходимо позаботиться заранее. На столе насыпьте муку горкой, сделайте выемку, куда разбейте яйцо и порубите ножом до достижения однородной консистенции. В процессе приготовления добавьте немного

воды для достижения равномерной, но не липкой консистенции. Тесто скатайте в шарик, положите в тарелку, накройте полотенцем и оставьте на 15–20 мин в теплом месте или на водяной бане. Посыпьте плоскую поверхность мукой и раскатайте на ней тонкий пласт теста. Тесто пересыпьте мукой и нарежьте лапшу того размера, который необходим.

Разложите получившуюся лапшу на противень или тарелку и высушите на воздухе до следующего дня.

В кипящую подсоленную воду добавьте лапшу, варите, постоянно помешивая, до полной готовности, выньте лапшу шумовкой и промойте в холодной проточной воде.

Молоко доведите до кипения, добавьте сахар по вкусу и лапшу. Суп желательно употребить сразу же после приготовления, поскольку лапша сильно набухает. Подавайте теплым, добавив сливочное масло.

Вторые блюда и гарниры к ним

Плов из морепродуктов «Посейдон»

150 г риса, 30 г лука репчатого, 50 г моркови, 35 г креветок, 35 г морской капусты, 50 г консервированной кукурузы, 15 г зеленого горошка, 20 г перца болгарского разноцветного, 10 г масла оливкового, 7 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика).

Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности. Креветки отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от

панциря и нарежьте средними кусочками. Репчатый лук, морковь, болгарский перец очистите от кожуры, вымойте. У болгарского перца вскройте крышку, выньте семена, вымойте изнутри. Нарежьте овощи мелкими кубиками и припустите до полной готовности в небольшом количестве воды с добавлением оливкового масла и соли по вкусу. Добавьте к рису овощи и креветки и тушите на слабом огне до полной готовности. Добавьте морскую капусту, консервированные горошек и кукурузу и тщательно перемешайте. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Подавайте, украсив зеленью.

Запеканка «Телячьи нежности»

150 г телятины, 150 г картофеля, 30 г лука репчатого, 50 г моркови, 100 г томатов, 10 г масла оливкового, 7 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика).

Телятину очистите от пленок, костей и жира. Мясо вымойте, залейте холодной подсоленной водой и варите до полуготовности. Отварную телятину остудите, нарежьте порционными кусочками.

Репчатый лук, баклажаны, томаты, картофель, томаты очистите от кожуры, вымойте. Картофель отварите в подсоленной воде до полуготовности. Нарежьте овощи тонкими кольцами. Зелень вымойте и мелко нарежьте.

Выложите на противень пищевую фольгу, на нее – слоями картофель, репчатый лук, морковь, томаты, сбрызнутые сверху оливковым маслом. Запекайте в духовке до полной готовности. Подавайте, украсив зеленью.

Рагу грибное

75 г грибов белых, 75 г телятины, 150 г картофеля, 30 г лука репчатого, 50 г моркови, 20 г баклажанов, 100 г томатов, 10 г масла оливкового, 7 г зелени (базилика, тимьяна, эстрагона).

Телятину очистите от пленок, костей и жира. Мясо вымойте, залейте холодной подсоленной водой и варите до полуготовности. Отварную телятину остудите, нарежьте порционными кусочками. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду. Отварите до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера. Репчатый лук, баклажаны, томаты, картофель, томаты очистите от кожуры, вымойте.

Зелень вымойте и мелко нарежьте. Нарежьте овощи крупными кубиками, припустите их с грибами в небольшом количестве воды с добавлением оливкового масла. Смешайте овощи, грибы и телятину и тушите на слабом огне еще 10–15 мин, добавляя при необходимости воду.

Украсьте блюдо мелко нарезанной зеленью, подавайте с отварным рисом в качестве гарнира.

Десерт

Салат фруктовый «Райское наслаждение»

40 г нежирного фруктового йогурта, 40 г чернослива, 25 г грецких орехов, 40 г моркови, ванилин на кончике ножа.

Морковь вымойте, очистите от кожуры, натрите на крупной терке. Чернослив вымойте и нарежьте на 4 части. Орехи грецкие очистите от скорлупы и разрежьте на несколько частей. Приготовьте соус – йогурт взбейте миксером и добавьте ванилин. Смешайте морковь, грецкие орехи и чернослив, выложите в креманку и полейте сверху соусом.

Перед употреблением немного охладите, украсьте веточкой мяты.

Десерт «Прекрасная дама»

40 г нежирного ванильного мороженого, 25 г грецких орехов, 1 сладкая груша, 1/3 банана.

Грушу и банан вымойте, банан очистите от кожуры. Нарежьте по возможности очень тонкими дольками.

Орехи грецкие очистите от скорлупы и разрежьте на несколько частей. Выложите в креманку слоями мороженое, фрукты, орехи, создайте таким образом максимальное количество слоев.

Перед употреблением немного охладите, украсьте веточкой мяты.

К праздничному столу

Салат «Симфония вкуса»

400 г отварного мяса краба, 250 г томатов, 40 г морской капусты, 45 г зелени (кудрявой петрушки, тимьяна, базилика), 10 г масла оливкового, 150 г кефира, соль по вкусу.

Мясо краба нарежьте мелкими кубиками. Томаты обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте дольками, нашинкуйте зелень, добавьте морскую капусту, перемешайте.

Для приготовления соуса смешайте кефир и оливковое масло, заправьте салат, перемешайте, поставьте в холодное место на 1–1,5 ч. Подавайте, украсив зеленью.

Мясо в соусе «Изысканное»

100 г нежирной говядины, 40 г нежирной свинины, 30 г лука репчатого, 50 г моркови, 120 г томатов, 20 г чернослива, 10 г масла оливкового, 15 г зелени (тимьяна, базилика, петрушки кудрявой).

Свинину и говядину очистите от пленок, костей и жира. Мясо вымойте, залейте холодной подсоленной водой и варите до полуготовности. Отварное мясо остудите, нарежьте порционными кусочками. Репчатый лук, морковь, томаты, чернослив вымойте. Чернослив разрежьте на 4 части. Репчатый лук и морковь очистите от кожицы, вымойте и нашинкуйте мелкой соломкой. Томаты вымойте, ошпарьте, снимите кожицу и разрежьте на 4 части. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Лук и

морковь припустите в небольшом количестве воды с добавлением оливкового масла. Добавьте томаты, немного воды и зелень и продолжайте тушить под крышкой 20 мин, по необходимости добавляя воду. К мясу добавьте томатный соус и чернослив и тушите на слабом огне до полной готовности, добавляя при необходимости воду.

Украсьте блюдо мелко нарезанной зеленью, подавайте с отварным рисом в качестве гарнира.

Яблоки фаршированные «По-охотничьи»

35 г грибов белых, 45 г телятины, 45 г говядины нежирной, 25 г лука репчатого, 25 г моркови, 150 г яблок, 20 г черствой булочки, 1 яйцо, 10 г масла оливкового, 15 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика).

Репчатый лук, яблоки, морковь очистите от кожуры, вымойте. Репчатый лук разрежьте на 4 части и разделите его на две порции. Морковь и одну из порций лука натрите на крупной терке. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Телятину и говядину отделите от пленок, костей, жира, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и вторую порцию лука репчатого, вновь пропустите через мясорубку. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду. Отварите до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера. Нарежьте овощи крупными кубиками, припустите их с грибами в небольшом количестве воды с добавлением оливкового масла и

соли по вкусу. Добавьте грибную массу и зелень к мясному фаршу. Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте куриное яйцо и вновь тщательно перемешайте.

Сформуйте шарики небольшого размера, отварите их на пару или припустите в небольшом количестве воды до полуготовности. Удалите из яблок сердцевину и заполните их туго фаршем.

Делайте из пищевой фольги конверт, сложите в него яблоки, закройте, выложите на противень и запекайте в духовке в течение 15 мин.

Украсьте блюдо мелко нарезанной зеленью, подавайте с отварным рисом или овощным пюре в качестве гарнира.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

Сердечно-сосудистая патология поражает большое количество людей. Наиболее часто встречаются такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, аритмия, кардиосклероз. Эти заболевания нередко сочетаются с другими, например атеросклерозом и гипертонической болезнью. При любых заболеваниях сердечной мышцы рекомендовано употреблять пищу часто, но небольшими порциями, для того чтобы снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Запрещено принимать пищу перед физическими нагрузками или приемом ванны, а также сразу перед сном. Пища должна быть полноценной, но легкой. Исключаются жирные, жареные,

копченые, маринованные, острые, соленые, квашеные, перченые блюда. Большое значение придается употреблению таких продуктов, которые содержат большое количество калия и улучшают работу сердца, – это курага, изюм, инжир, чернослив, сухофрукты. Запрещается употребление алкогольных напитков, крепкого чая, кофе, какао. Полезно употребление нежирного творога, рыбы и морепродуктов; заправляются и готовятся блюда с использованием оливкового масла. Поскольку на появление заболеваний сердца большое влияние оказывает избыточная масса тела, желательно ограничить легко усваиваемые углеводы, а взамен их включить в рацион овощи и фрукты, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

Первые блюда

Суп «Грибная фантазия»

100 г белых грибов, 50 г картофеля, 40 г лука репчатого, 300 г цветной капусты, 10 г нежирной сметаны, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 15 г травы базилика.

Доведите до кипения холодную воду. Овощи очистите от кожуры, вымойте и нарежьте мелкими кубиками. Грибы вымойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте с грибами на слабом огне до появления золотистого цвета. Лук с грибами добавьте в воду.

Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками, цветную капусту нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в бульон картофель, цветную капусту, зелень, помешивая, варите в течение 10–25 мин до полной готовности. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью и добавьте сметану.

Вторые блюда

Тефтели «Атлантида»

75 г филе кальмара, 75 г мяса краба, 50 г филе свинины, 50 г филе морской рыбы, 25 г лука репчатого, 15 г моркови, 25 г морской капусты, 50 г риса, 15 г черствой булочки, 1 яйцо, 200 г томатов, 15 г оливкового масла, 15 г базилика.

Филе кальмара замочите на 30 мин в воде, затем удалите покрывающую тело кальмара оболочку и замочите в проточной воде еще на 10 мин, затем варите в кипящей подсоленной воде 3 мин, это позволяет сохранить филе кальмара нежным. Мясо краба отварите в течение 4–5 мин в кипящей подсоленной воде, остудите, очистите от панциря. Мясо кальмара и краба пропустите через мясорубку. Филе свинины и морской рыбы отмойте и пропустите дважды через мясорубку.

Репчатый лук, морковь очистите от кожуры, вымойте и нарежьте по 4 части, затем пропустите через мясорубку, добавьте к мясному и рыбному фаршу и тщательно перемешайте. Рис промойте в проточной холодной воде в

течение 5 мин до чистых вод и сварите в подсоленной воде до полуготовности (рис должен оставаться чуть жестким). Булочку размочите в воде или молоке, пропустите через мясорубку и добавьте в фарш. Добавьте к фаршу морскую капусту и рис, все ингредиенты тщательно перемешайте между собой, для того чтобы фарш не рассыпался, вмешайте куриное яйцо.

Сформуйте круглые тефтели небольшого размера и быстро обжарьте их на сильном огне до получения золотистой корочки. Базилик вымойте и мелко нарежьте. Томаты вымойте, ошпарьте, удалите кожицу и разрежьте их на 8 частей. Пассеруйте их на медленном огне с добавлением небольшого количества воды, посолите по вкусу, добавьте зелень. Тефтели залейте получившимся томатным соусом и тушите, прикрыв крышкой, до полной готовности. Тефтели подайте, посыпав зеленью и полив соусом, в котором они тушились, с овощным гарниром.

Зразы рыбные

200 г филе морской рыбы, 75 г свинины нежирной, 25 г моркови, 15 г черствой булочки, 30 г лука репчатого, по 15 г тимьяна, эстрагона, базилика, 100 г томатов, 1 яйцо, 25 г сметаны, 10 г муки пшеничной, 20 г оливок без косточек, 10 г масла оливкового, соль, перец по вкусу.

Лук репчатый и морковь очистите, вымойте, разрежьте на несколько частей. У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук с морковью, вновь пропустите через мясорубку. Полученный

фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте куриное яйцо и соль и вновь тщательно перемешайте, посолите, поперчите по вкусу. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Приготовьте фарш. Для этого мясо отделите от пленок и костей, вымойте, нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку. Репчатый лук пропустите через мясорубку и добавьте к мясному фаршу, полученную массу посолите по вкусу, добавьте зелень. Фарш скатайте в небольшие кружочки, в центр которых вставьте по половинке оливок. Томаты вымойте, ошпарьте, снимите кожуру, разрежьте на 8 частей и припустите в небольшом количестве оливкового масла до достижения густой равномерной консистенции. Приготовьте томатный соус: в томатную массу добавьте муку, сметану, зелень и бульон (или воду), тщательно размешайте до получения необходимой консистенции. Фарш раскатайте в тонкий пласт, нарежьте квадратиками, в каждый из которых выложите по кружочку мясного фарша, аккуратно соедините края квадратика и скатайте в шарик.

Получившиеся зразы быстро обжарьте в небольшом количестве оливкового масла на сильном огне, затем сложите зразы в отдельную глубокую кастрюлю, залейте томатным соусом и тушите на медленном огне до достижения полной готовности, по необходимости добавляя воду.

Подавайте с гарниром в виде овощного пюре или отварного риса, украсив зеленью.

Персики, запеченные с красной рыбой

150 г лососевой рыбы (например, кета или форель), 50 г персиков, 30 г лука репчатого, 30 г сметаны, 7 г муки пшеничной, 5 г масла сливочного, 15 г лимона, соль по вкусу.

У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте и разделайте полученное филе на порционные кусочки. Персики очистите от кожицы. Для этого ошпарьте их кипятком, затем выньте косточки и разделите на 2 части. Лук репчатый очистите, вымойте, нарежьте крупными колечками. Выложите аккуратно рыбу в форму для запекания, смазанную сливочным маслом или на специальную пищевую фольгу. Посолите по вкусу. Поверх нее выложите слой лука репчатого, а сверху положите половинки персиков. Приготовьте соус, для чего взбейте миксером сметану, вмешайте в нее пшеничную муку и полейте получившимся соусом рыбу. Поставьте рыбу в духовку и запекайте до полной готовности.

Подавайте, полив сверху лимонным соком, в качестве самостоятельного блюда.

Зразы с черносливом «Свадебные»

50 г чернослива, 15 г грецких орехов, 15 г моркови, 15 г черствой булочки, 70 г филе курицы, 75 г говядины нежирной, 20 г лука репчатого, по 15 г тимьяна, эстрагона, базилика, 100 г томатов, 1 яйцо, 25 г сметаны, 10 г муки пшеничной, 10 г масла оливкового, соль, перец по вкусу.

Лук репчатый и морковь очистите, вымойте, разрежьте на

несколько частей. Мясо отделите от пленок, костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук с морковью, вновь пропустите через мясорубку.

Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте куриное яйцо и соль и вновь тщательно перемешайте, посолите, поперчите по вкусу.

Чернослив вымойте, выньте косточки, орехи очистите от скорлупы и разрежьте на 4 части. Внутрь чернослива положите половинку или четверть грецкого орешка. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Томаты вымойте, ошпарьте, снимите кожуру и разрежьте на 8 частей и припустите в небольшом количестве оливкового масла до достижения густой равномерной консистенции.

Приготовьте томатный соус, для чего в томатную массу добавьте муку, сметану, зелень и бульон (или воду), тщательно размешайте до получения необходимой консистенции. Фарш раскатайте в тонкий пласт, нарежьте квадратиками, в каждый из которых выложите по одному черносливу, аккуратно соедините края квадратика и скатайте в шарик.

Получившиеся зразы быстро обжарьте в небольшом количестве оливкового масла на сильном огне, затем сложите зразы в отдельную глубокую кастрюлю, залейте томатным соусом и тушите на медленном огне до достижения полной готовности, по необходимости добавляя воду.

Подавайте с гарниром в виде овощного пюре или отварного риса, украсив зеленью.

Напитки и десерты

Десерт «Лимонные дольки»

30 г черешни, 30 г киви, 150 г лимона, 15 г желатина, ванилин на кончике ножа.

Ягоды вымойте и очистите от косточек. Фрукты вымойте и очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками, лимон – тонкими дольками. Желатин разведите в 1 стакане холодной воды, добавьте ванилин. Специально подготовленные формочки заполните ягодной смесью, сверху ровным слоем красиво выложите лимонные дольки и залейте желатином.

Поставьте охлаждаться, перед подачей сверху украсьте любой ягодой.

Десерт «Хитрый фрукт»

100 г персиков, 50 г киви, 100 г бананов, 15 г желатина, ванилин на кончике ножа.

Фрукты вымойте и очистите от кожуры. Персик предварительно ошпарьте кипятком, а затем снимите кожицу. Нарежьте мелкими кубиками. Желатин разведите в 1 стакане холодной воды, добавьте ванилин. Специально подготовленные формочки заполните кусочками фруктов и залейте желатином. Поставьте охлаждаться, перед подачей сверху украсьте листиками мяты.

К праздничному столу

Салат «Люкс»

100 г томатов, 40 г нежирного сыра, 60 г говядины отварной, 60 г языка говяжьего, 50 г ветчины рубленой, 7 г зелени петрушки кудрявой, 20 г нежирной сметаны.

Говяжий язык вымойте и отварите в несоленой воде до готовности. Снимите с него оболочку и нарежьте кусочками средней величины. Вымойте мясо, отделите его от жира и пленок, отварите в подсоленной воде до полной готовности.

Остудите до комнатной температуры и нарежьте кубиками среднего размера. Ветчину нарежьте кубиками аналогично другим продуктам. Сыр натрите на крупной терке. Томаты вымойте, ошпарьте, снимите кожицу и разрежьте на 8 равных частей. Сыр добавьте в сметану, тщательно перемешайте. Заправьте получившимся соусом салат, тщательно перемешайте.

Перед подачей украсьте веточкой зелени.

Фаршированные помидоры «Мечта гурмана»

200 г томатов, 30 г говяжьего языка, 50 г говядины, 30 г моркови, 7 г зелени петрушки кудрявой, 20 г нежирной сметаны, 25 г нежирного сыра, соль по вкусу.

Морковь очистите от кожуры, вымойте, отварите до полной готовности и остудите до комнатной температуры.

Говядину и говяжий язык вымойте, отварите в подсоленной

воде до полной готовности, остудите до комнатной температуры, язык очистите от оболочки. Мясо и язык нарежьте крупными кусочками. Морковь нарежьте мелкими кусочками. Сыр натрите на крупной терке.

Мясо, говяжий язык, сыр и морковь перемешайте и заправьте сметаной, по вкусу добавьте соль. Томаты вымойте, снимите верхушку, ложкой аккуратно удалите сердцевину и туго заполните фаршем.

Подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

Салат «Флоренция»

150 г говядины отварной нежирной, 100 г мяса краба отварного, 100 г морской капусты, 5 куриных яиц, 40 г нежирной сметаны, оливки зеленые без косточек, соль, перец, зелень по вкусу.

Отварное мясо, мясо краба мелко изрубите, яйца отварите, аккуратно сняв верхушку, выньте желтки, измельчите и смешайте с мясным фаршем, добавьте сметану, соль перец по вкусу. Заполните яйца фаршем, перед подачей украсьте половинками оливок и мелко нарезанной зеленью.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

Анемия представляет собой состояние, при котором в крови происходит уменьшение количества гемоглобина. Часто это состояние сопровождается уменьшением количества

эритроцитов – красных кровяных телец. Причины анемии очень разнообразны, в том числе самая распространенная причина – кровопотеря. Потеря крови организмом может быть острой (например, во время травмы, переломов костей и проникающих ранений.) Кровотечение не обязательно сопровождается повреждением кожных покровов. Значительные кровопотери сопровождают травмы, разрывы и отрывы внутренних органов, некоторые гинекологические заболевания, осложнения внематочной беременности, выкидыши и бывают просто обильные менструальные кровотечения. Кровотечение – нередкое осложнение язвенной болезни желудка и кишечника и некоторых других болезней, кровотечения могут быть легочными. Обильное кровотечение, даже если оно не видно глазу, всегда сопровождается учащением пульса, дыхания, сильной бледностью, появлением холодной испарины, иногда страха смерти. Женщины всегда легче переносят хронические кровотечения, чем мужчины. Другой причиной кровотечения могут быть воздействия на образование клеток крови токсического, лекарственного, лучевого характера.

Ряд анемий сопровождается недостаточным поступлением железа с пищей или нарушением усвоения его в желудке и кишечнике при их заболеваниях. Анемии требуют длительного лечения, особенно если кровотечения приняли хронический характер и организм приспособился к небольшому количеству гемоглобина и эритроцитов. Лечебное питание в этом играет большую роль, а в случаях с железодефицитной анемией и вовсе решающее.

Яблоки, мясо и печень – вот наиболее известные продукты

питания, которыми рекомендуется обогатить рацион для лечения анемий. Но не менее полезны такие продукты, как картофель, морковь, томаты, свекла, горох и фасоль, абрикосы и земляника, овсяная крупа и самые разнообразные фрукты (апельсины, мандарины, грейпфруты и другие). Богат железом и настой из плодов шиповника, который входит в состав большого количества витаминных напитков – для предупреждения дефицита минералов и витаминов употребляйте его ежедневно!

Первые блюда

Суп «Домашний»

75 г говядины, 50 г говяжьего языка, 50 г картофеля, 50 г перца болгарского, 40 г томатов, 35 г моркови, 7 г масла оливкового, 20 г сметаны (или майонеза), соль, перец горошком, лавровый лист, зелень по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей и положите в холодную воду, доведите до кипения и варите в течение 2–2,5 ч до готовности. Мясо выньте, нарежьте порционными кусочками средней величины. Вымойте язык. Сварите его отдельно, для этого холодную воду доведите до кипения, добавьте соль, несколько лавровых листьев, горошин черного перца и варите в ней язык до полной готовности. Язык остудите, очистите от оболочки, нарежьте соломкой. Томаты и морковь вымойте, томаты ошпарьте и снимите с них кожицу, нарежьте кусочками средней величины. Пассеруйте овощи в

небольшом количестве оливкового масла на слабом огне до получения золотистого цвета, по необходимости добавляя воду. Нарежьте перец и лук среднего размера кубиками. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Перец болгарский вымойте, срежьте крышку, очистите от семян. Нарежьте перец колечками средней величины. Добавьте в бульон пассерованные овощи, болгарский перец, кусочки мяса и отварного языка и варите до готовности 7-10 мин. За 2–3 мин до готовности добавьте в суп мелко нарезанную зелень. Подавайте со сметаной.

Борщ «Особый»

85 г белых грибов, 50 г говяжьего языка, 30 г моркови, 150 г картофеля, 25 г лука репчатого, 15 г маслин без косточек, 15 г горошка зеленого консервированного, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла оливкового, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте филе, нарезанное среднего размера кубиками, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Свеклу вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте дольками. Картофель и репчатый лук очистите от кожуры, вымойте; картофель нарежьте кубиками средней величины; репчатый лук и томаты мелко нарежьте и пассеруйте на слабом огне в

небольшом количестве оливкового масла до пюреобразной консистенции. Морковь и свеклу добавьте к томатному пюре и пассеруйте овощи на растительном масле, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая до полуготовности. Добавьте в бульон картофель, пассерованные овощи, перец горошком, варите в течение 15–20 мин на слабом огне. Мелко нарежьте зелень и добавьте в бульон, сахар добавьте по вкусу. Варите на слабом огне еще 7-10 мин. Перед подачей украсьте мелко нашинкованной зеленью и ложкой сметаны.

Суп «Гороховый»

100 г филе говядины, 100 г филе свинины, 250 г картофеля, 15 г лука репчатого, 50 г гороха, 15 г масла оливкового, соль, сахар, черный перец горошком, 15 г зелени (петрушки, укропа, сельдерея).

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте филе, нарезанное среднего размера кубиками, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Горох промойте под проточной водой и оставьте набухать на 20–30 минут. Картофель и репчатый лук очистите от кожуры, вымойте;

картофель нарежьте кубиками средней величины; репчатый лук мелко нарежьте и пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Морковь добавьте к луку пюре и пассеруйте овощи на

растительном масле, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая до полуготовности. Добавьте в бульон картофель, пассерованные овощи, перец горошком, варите в течение 15–20 мин на слабом огне. Мелко нарежьте зелень и добавьте в бульон, сахар добавьте по вкусу. Варите на слабом огне еще 7-10 мин. Подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью. К супу подайте гренки или сухарики.

Суп грибной с языком «Тайфун»

85 г белых грибов, 50 г говяжьего языка, 30 г моркови, 150 г картофеля, 25 г лука репчатого, 15 г маслин без косточек, 15 г горошка зеленого консервированного, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла оливкового, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

Вымойте язык. Сварите его отдельно, для этого холодную воду доведите до кипения, добавьте соль, несколько лавровых листов, черный перец горошком и варите в ней язык до полной готовности. Язык остудите, очистите от оболочки, нарежьте соломкой. Репчатый лук вымойте, очистите от шелухи, мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла до появления золотистого цвета. Морковь вымойте, очистите, мелко нашинкуйте и добавьте к луку. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду. Отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего

размера, выложите в сковороду, в которой пассеровались лук и морковь, и тушите, добавляя воду, до полной готовности. В кипящую воду выложите грибную массу и варите бульон в течение 30 мин. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками. Добавьте в бульон картофель и кусочки отварного говяжьего языка, помешивая, варите в течение 10–20 мин. Вымойте и мелко нарежьте зелень, добавьте в бульон, а также черный перец горошком и соль. Варите на слабом огне еще 7-10 мин. За 3–4 мин до готовности бросьте в бульон маслины без косточек и зеленый горошек. Перед подачей на стол добавьте в каждую порцию сметану, по желанию блюдо украсьте зеленью.

Печень куриная по-польски

75 г печени куриной, 40 г говядины, 40 г свинины, 35 г грибов белых, 15 г лука репчатого, 35 г чернослива, 20 г изюма, 20 г вина красного, 20 г нежирных сливок, соль, перец, зелень по вкусу.

Печень куриную отмойте, вырежьте желчные протоки, нарежьте порционными кусочками (каждую печень на 3–4 части) и быстро обжарьте на среднем огне в небольшом количестве оливкового масла. Репчатый лук вымойте, очистите от шелухи, мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла до появления золотистого цвета.

Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на

сутки, периодически меняя воду. Отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера, выложите в сковороду, в которой пассировался лук, и тушите, добавляя воду, до полной готовности.

Мясо вымойте, отделите от пленок и костей и отварите в подсоленной воде (перец добавьте по вкусу), остудите и нарежьте соломкой средней величины. Смешайте грибы, лук и мясо, залейте вином, добавьте сливки и соль по вкусу и тушите, прикрыв крышкой, до полной готовности, постоянно помешивая (около 10 мин). Чернослив и изюм тщательно вымойте. Чернослив отделите от косточек и нарежьте мелкими кусочками. Изюм замочите в холодной воде, доведите ее до кипения и оставьте в ней изюм на 10 мин, после чего еще раз промойте. Добавьте изюм, чернослив и печень к мясу, тщательно перемешайте и оставьте томиться под крышкой на 5 мин на слабом огне. Подавайте с овощным гарниром, украсив зеленью.

Печень куриная с гарниром по-деревенски

150 г печени куриной, 250 г моркови, 50 г лука репчатого, 10 г масла оливкового, 30 г сметаны, соль, зелень по вкусу.

Печень вымойте под проточной водой, отделите от пленок, нарежьте кубиками среднего размера. Морковь и репчатый лук вымойте, очистите от шелухи и нарежьте кубиками среднего размера. Репчатый лук припустите в небольшом количестве оливкового масла на слабом огне до получения золотистого цвета, добавьте морковь, немного воды, посолите по вкусу и

тушите под крышкой до полной готовности, за 5 мин до готовности добавьте зелень, сметану. Печень обжарьте на сильном огне и оливковом масле очень быстро (это придаст ей нежный вкус), посолите по вкусу. Подавайте печень вместе с гарниром, украсив зеленью.

Рыба с гарниром «Вкус и польза»

170 г филе любой морской рыбы, 150 г моркови, 50 г лука репчатого, 100 г томатов, 50 г картофеля, 10 г масла оливкового, соль, зелень по вкусу.

Филе рыбы вымойте, нарежьте порционными кусочками. Морковь и репчатый лук вымойте, очистите от шелухи и нарежьте кольцами среднего размера. Томаты ошпарьте, очистите от кожуры и нарежьте кольцами. Выложите в специальную форму для запекания пищевую фольгу, на нее слоями выложите рыбу, репчатый лук, морковь, томаты, сверху полейте оливковым маслом, заверните фольгу и выпекайте до полной готовности. Подавайте рыбу с гарниром, украсив зеленью.

Овсяная каша «Зимнее утро»

80 г овсяных хлопьев, 30 г пшенной крупы, 30 г кураги, 140 г молока нежирного, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Курагу промойте проточной водой в течение 15 мин и оставьте для набухания на 20 минут. Смешайте овсяные хлопья

и пшенную крупу. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Добавьте масло и курагу, перемешайте и оставьте на 30 мин, плотно закрыв крышкой и накрыв сверху теплой тканью для набухания. Можно выложить кашу в горшочек, смазанный сливочным маслом и запечь в духовке до полной готовности (примерно 7-10 мин). Блюдо подавайте теплым. Подайте в качестве самостоятельного блюда с фруктовым соком.

Напитки и десерты

Мусс «Карнавал»

100 г персиков, 100 г яблок, 30 г сливок, ванилин на кончике ножа, 15 г жареного миндаля.

Персики вымойте, разрежьте на две половины и выньте косточку. Яблоки очистите от кожицы, вымойте, удалите сердцевину, выньте из нее косточки и измельчите их в кофемолке. Яблоки нарежьте среднего размера кусочками, засыпьте сахаром и тушите под крышкой 20 мин. Яблоки остудите. Взбейте сливки, вмешайте яблоки и добавьте ванилин. Выложите в половинки персика яблочную начинку, поставьте персики в холодильник. Перед подачей украсьте мелко нарезанным миндалем.

Десерт «Семейная тайна»

40 г ванильного мороженого, 30 г сливок, 1 куриное яйцо, 150 г яблок, 50 г груш, 15 г грецких орехов, сахар по вкусу.

Отделите белок от желтка, отдельно взбейте белок в густую пену, затем вмешайте желток и сахар. Сливки взбейте отдельно, вмешайте белковую пену и мороженое. Яблоки и груши вымойте, для этого десерта выберите сладкие, сочные, но твердые фрукты. Очистите фрукты от кожуры, вырежьте сердцевины. Выньте все яблочные семечки и измельчите их в кофемолке, а полученную массу добавьте в крем. Фрукты нарежьте мелкими кубиками. Орехи очистите от скорлупы, нарежьте мелкими кусочками. В креманки выложите слоями фрукты, крем, грецкие орехи до тех пор, пока не закончатся ингредиенты, перед употреблением поставьте в холодильник для застывания.

Сок яблочный

150 г яблок, 20 г лимона, 15 г сахара.

Лимон вымойте, выжмите сок с помощью соковыжималки. Яблоки вымойте, очистите от кожицы и сердцевины. Нарежьте кусочками и пропустите через соковыжималку. Смешайте лимонный и яблочный сок. Небольшое количество воды доведите до кипения, постоянно помешивая, добавьте сахар, варите 3 мин, полученный сироп охладите и добавьте в яблочно-лимонный сок. Сразу после приготовления подайте сок

к столу.

Сок томатный

150 г томатов, 50 г яблок, сахар, соль по вкусу.

Яблоки вымойте, очистите от кожицы и сердцевины. Нарежьте кусочками и пропустите через соковыжималку. Томаты ошпарьте, очистите от кожуры. Смешайте томатный и яблочный сок. Добавьте сахар и соль по вкусу.

Сразу после приготовления подайте сок к столу.

Напиток «Витаминизированный»

150 г плодов шиповника, 50 г яблок, 50 г сока апельсинового, сахар.

Плоды шиповника залейте кипятком, герметично закройте и оставьте настаиваться в сухом темном месте на 3–4 часа. Яблоки вымойте, очистите от кожицы и сердцевины. Нарежьте кусочками и пропустите через соковыжималку. Настой шиповника охладите, добавьте яблочный и апельсиновый сок, перемешайте. Добавьте сахар по вкусу.

Сразу после приготовления подайте сок к столу.

Напиток «Овощной»

150 г плодов шиповника, 10 г сока морковного, 10 г сока свекольного, сахар.

Плоды шиповника залейте кипятком, герметично закройте

и оставьте настаиваться в сухом темном месте на 3–4 часа. Настой шиповника охладите, добавьте свекольный и морковный сок, перемешайте. Добавьте сахар по вкусу.

Сразу после приготовления подайте сок к столу.

К праздничному столу

Салат «Острый язычок»

150 г говяжьего языка, 50 г картофеля, 50 г перца болгарского, 30 г лука репчатого, 20 г сметаны (или майонеза), соль, перец горошком, лавровый лист, зелень по вкусу.

Картофель вымойте, очистите от кожуры, отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите до комнатной температуры и нарежьте кубиками средней величины.

Вымойте язык. Холодную воду доведите до кипения, добавьте соль, несколько лавровых листов, черный перец горошком и варите в ней язык до полной готовности. Язык остудите, очистите от оболочки, остудите и нарежьте мелкими кубиками. Перец болгарский вымойте, срежьте крышку, очистите от семян. Лук очистите от шелухи и вымойте. Нарежьте перец и лук среднего размера кубиками. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте.

Перемешайте все ингредиенты, добавьте зелень, соль по вкусу, заправьте сметаной или майонезом, выложите в салатницу.

Подавайте охлажденным.

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Туберкулез не столь редкое в настоящее время заболевание, как принято думать. И поражает оно нередко отнюдь не социально незащищенных лиц, а представителей типичного среднего класса. Причиной этому является особенность проникновения в организм и размножения этого возбудителя. Первый контакт с возбудителем туберкулеза – палочкой Коха – может произойти в самом раннем возрасте, нередко у дошкольников. Именно поэтому в родильном доме всем делают прививку против туберкулеза – от нее остается небольшой шрам в верхней трети предплечья. Первое проникновение в организм палочки Коха может привести к развитию заболевания, но палочка может сохраняться в неактивном состоянии длительное время, до достижения необходимых ей условий. И основным из них является нарушение питания (несбалансированное, нерегулярное питание), недостаточное количество в пище витаминов, минералов и питательных веществ. Медикаментозное лечение туберкулеза очень длительное, но эффективным оно не сможет быть только при сочетании необходимого поступления питательных веществ с учетом физической активности больного человека. Основные принципы лечения включают в себя поступление с пищей калорий в том количестве, которое полностью покрывает суточную потребность.

В пище должны преобладать белки, которые эффективно покрывают энергетический голод, связанный с усиленным распадом собственных белков, резким повышением потребности в энергии, потерей белков с мокротой и при присоединении воспаления. Исключается жирная, жареная, острая пища, которая повышает нагрузку на пищеварительную и сердечно-сосудистую систему, вызывает отрыжку, вздутие живота, нарушение стула. Сладкое и мучное разрешается в пределах углеводных нормативов, при этом не рекомендуется употребление изделий с жирным масляным кремом. Очень полезна таким больным пища с большим количеством витаминов, минералов и микроэлементов, которые в большом количестве содержатся в свежих фруктах и овощах. Показано употребление молока и молочных продуктов (творога, сыра, сметаны, йогурта), в том числе и кисломолочных (кефира, ряженки, снежка, варенца), творога и сметаны, богатых кальцием, фосфором и белками. Можно включать в рацион сырые овощи в виде салатов и отдельно сухофруктов, поскольку они богаты витаминами и микроэлементами. Аппетит таких больных снижен, поэтому очень важна красивая сервировка блюд, составление меню из любимых блюд больного, прием пищи каждый раз в одно и то же время, украшение блюд зеленью. Подавать блюда нужно теплыми, но не горячими и не холодными (для щажения органов желудочно-кишечного тракта). Принимать пищу нужно часто, малыми порциями.

Первые блюда

Борщ «Украинский»

100 г свеклы, 100 г нежирной говядины, 15 г лука репчатого, 15 г сметаны, 30 г моркови, 50 г томатов, 15 г масла оливкового, 100 г картофеля, соль, сахар, черный перец горошком, 15 г зелени (петрушки, укропа, сельдерея).

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте мясо, нарезанное среднего размера кубиками, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Картофель и репчатый лук очистите от кожуры, вымойте; картофель нарежьте кубиками средней величины; репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла до появления золотистого цвета. Морковь и свеклу вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте дольками. Морковь, свеклу и томаты добавьте к луку и пассеруйте овощи на растительном масле, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая до полуготовности. Добавьте в бульон картофель, перец горошком, варите в течение 15–20 мин на слабом огне. Мелко нарежьте зелень и вместе с пассерованными овощами добавьте в бульон, черный перец горошком и сахар добавьте по вкусу. Варите на слабом огне еще 7-10 мин. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью и ложкой сметаны.

Суп свекольный с фрикадельками

150 г свеклы, 50 г нежирной говядины, 50 г нежирной свинины, 40 г моркови, 40 г томатов, 15 г лука репчатого, 20 г перца болгарского, 15 г масла оливкового, 100 г картофеля, соль, сахар, черный перец горошком, 15 г зелени (петрушки, укропа, сельдерея).

Картофель очистите от кожуры, вымойте, нарежьте кубиками средней величины; морковь и свеклу очистите, вымойте, мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла до появления золотистой корочки, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая до полуготовности, соль добавьте по вкусу. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, разрежьте на 8 равных частей, у болгарского перца надрежьте крышку, выньте семена, вымойте изнутри, нарежьте тонкими полукольцами.

Приготовьте фарш для фрикаделек. Мясо отделите от пленок, костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук, вновь пропустите через мясорубку. Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте куриное яйцо и соль и вновь тщательно перемешайте. Сформуйте фрикадельки небольшого размера и припустите их в небольшом количестве оливкового масла до полуготовности.

Добавьте в бульон картофель, перец болгарский, перец горошком, варите в течение 15–20 мин на слабом огне. Мелко

нарежьте зелень и вместе с пассерованными овощами, фрикадельками и свежими томатами добавьте в бульон, черный перец горошком по вкусу и соль при необходимости. Варите на слабом огне еще 7-10 мин. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Вторые блюда и гарниры к ним

Пшенная каша «С изюминкой»

50 г пшенной крупы, 50 г гречневой крупы, 30 г изюма, 140 г молока нежирного, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Изюм промойте проточной водой в течение 15 мин. А затем для набухания залейте водой и доведите до кипения, воду слейте, изюм еще раз промойте в холодной воде и остудите. Гречневую крупу измельчите в кофемолке для получения однородной массы. Смешайте гречневую муку и пшенную крупу. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Добавьте масло и изюм, перемешайте и оставьте на 30 мин, плотно закрыв крышкой и накрыв сверху теплой тканью для набухания. Можно выложить кашу в горшочек, смазанный сливочным маслом и запечь в духовке до полной готовности (примерно 7-10 мин). Блюдо подавайте теплым.

Подавайте в качестве самостоятельного блюда. К каше подайте фруктовый сок.

Запеканка по-итальянски

100 г риса, 200 г томатов, 50 г сыра мацарелла, 70 г лука репчатого, 100 г грибов белых, 20 г масла оливкового, 20 г зелени (базилика, тимьяна, эстрагона), 20 г майонеза, соль по вкусу, оливки без косточек.

Репчатый лук очистите от кожуры, вымойте, нарежьте мелкими кубиками. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, не червивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду. Отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера. Лук пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла, добавьте грибы, обжарьте и тушите до полуготовности. Томаты вымойте, ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Рис промойте несколько раз до чистой воды и проварите в подсоленной воде до полуготовности. Приготовьте соус: к майонезу добавьте тертый сыр, мелко нарезанную зелень, тщательно перемешайте.

В глубокую сковороду выложите грибы с луком, следующим слоем выложите кружочки томатов, потом выложите рис и разровняйте, сверху полейте блюдо соусом и запекайте в духовке в течение 15 мин, по необходимости добавляя воду.

Украсьте блюдо мелко нарезанной зеленью и нарезанными

на две части оливками, подавайте в качестве отдельного блюда.

Фаршированные баклажаны «Остров свободы»

100 г баклажанов, 75 г томатов, 25 г лука репчатого, 30 г моркови, 10 г майонеза, 10 г масла оливкового, 75 г говядины, 15 г зелени (укропа, петрушки кудрявой), соль, перец по вкусу.

Баклажаны, томаты, репчатый лук, морковь вымойте. Баклажаны разделите на две части, семена удалите, кожицу не снимайте. Томаты ошпарьте, отделите от кожицы, разрежьте на мелкие кубики. Лук репчатый и морковь очистите и нарежьте мелкими кубиками. Мясо вымойте, отделите от пленок и костей, нарежьте мелкими кубиками. Лук пассеруйте на медленном огне в небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета, добавьте мясо и морковь, соль по вкусу и тушите под крышкой с добавлением небольшого количества воды до полной готовности. Зелень вымойте и мелко нарежьте, добавьте в овощную массу за 5 мин до готовности. Баклажаны туго наполните получившимся фаршем, половинки совместите вместе, обмажьте сверху майонезом. На противень выложите лист пищевой фольги, на нее выложите фаршированные баклажаны в майонезе и заверните. Выпекайте в духовке до полной готовности.

Подавайте блюдо теплым, украсив зеленью в качестве самостоятельного блюда или с отварным картофелем.

Свинина «Нежная»

150 г свинины нежирной, 25 г лука репчатого, 35 г зелени (базилика, эстрагона), перец горошком, соль по вкусу, 50 г винного уксуса, 15 г масла оливкового, 200 г яблок.

Репчатый лук, яблоки вымойте. Лук нарежьте тонкими кольцами. Зелень вымойте, мелко нарежьте и разделите на две части. Мясо вымойте, отделите от пленок и костей, лучше берите филе, нарежьте порционными кусочками. Мясо отбейте до максимально возможной мягкости, аккуратно выложите на дно глубокой миски, сверху выложите слоем кольца лука, одну часть зелени, перец горошком, полейте винным уксусом и поставьте под пресс в холодное место на 3–4 ч. Яблоки вымойте, разрежьте на 2 половинки, удалите сердцевину.

На противень выложите лист пищевой фольги (для этих же целей можно использовать глубокую гусятницу), на нее выложите мясо, посолите по вкусу, сверху слоем выложите яблоки и заверните. Выпекайте в духовке до полной готовности.

Подавайте блюдо теплым, украсив зеленью, сервируйте мясо яблоками и маринованным репчатым луком в качестве гарнира.

По желанию гарнир дополните отварным картофелем.

Жаркое «По-королевски»

75 г свинины нежирной, 75 г телятины, 50 г ананаса свежего, 100 г картофеля, 25 г лука репчатого, 35 г зелени (базилика, эстрагона), соль по вкусу, 50 г винного

уксуса, 15 г масла оливкового, 25 г сметаны, 200 г яблок.

Репчатый лук, яблоки, картофель, ананас вымойте и очистите от кожуры. Лук репчатый нарежьте тонкими кольцами, картофель – кружочками толщиной 0,5 см, ананас – кусочками средней величины. Яблоки вымойте, удалите сердцевину, разрежьте на 8 частей.

Зелень вымойте и мелко нарежьте и разделите на 2 части.

Мясо вымойте, отделите от пленок и костей, лучше берите филе, нарежьте порционными кусочками. Мясо отбейте до максимально возможной мягкости, посолите по вкусу, аккуратно выложите на дно глубокой кастрюли, предварительно смазанной оливковым маслом, сверху выложите слоем кольца лука, пересыпьте одной частью зелени, выложите слой ананасов, сверху положите половинки яблок, полейте винным уксусом и запекайте в духовке до полной готовности.

Подавайте блюдо теплым, украсив зеленью с овощным гарниром.

Кабачки, фаршированные яблоками, со сметаной «Мечта»

250 г кабачков, 75 г яблок, 75 г моркови, 7 г меда, 20 г сметаны.

Кабачки вымойте, очистите от кожуры и, сохраняя целостность, выньте содержимое вместе с семенами. Приготовьте фарш: яблоки вымойте, очистите от кожицы, вырежьте сердцевину, разрежьте на 8 долек, морковь очистите, яблоки и морковь вымойте и натрите на крупной терке, добавьте мед, тщательно перемешайте. Полученной массой туго

набейте кабачок, заверните его в пищевую фольгу, выложите на противень или сковороду и запекайте в духовке до полной готовности.

Готовый кабачок остудите, нарежьте толстыми кольцами и подавайте, полив сметаной.

Запеканка «Сытная»

200 г гречневой крупы, 300 г томатов, 50 г моркови, 20 г лука репчатого, 1 яйцо, 200 г свинины нежирной, 25 г сыра твердого, 7 г масла сливочного, 15 г майонеза, 15 г зелени.

Мясо отделите от пленок, костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук, вновь пропустите через мясорубку. Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте яйцо и соль, вновь тщательно перемешайте, посолите, поперчите по вкусу. Специальную форму смажьте сливочным маслом, выложите фарш. Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке и выложите получившуюся массу вторым слоем. Томаты вымойте, ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кольцами толщиной 1 см, выложите третьим слоем. Гречневую крупу промойте в холодной проточной воде, отварите в подсоленной воде до полной готовности. Выложите гречневую крупу следующим слоем. Сыр натрите на крупной терке и смешайте с майонезом, выложите получившуюся массу сверху на запеканку и запекайте в духовке до полной готовности. Подавайте порционными кусочками, посыпав

зеленью.

Зразы «Семейный вечер»

50 г грибов белых, 30 г лука репчатого, 15 г моркови, 15 г черствой булочки, 150 г свинины нежирной, по 15 г тимьяна, эстрагона, базилика, 1 яйцо, 25 г сметаны, 10 г муки пшеничной, 10 г масла оливкового, соль, перец по вкусу.

Репчатый лук разделите на 2 части. Мясо отделите от пленок, костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук, вновь пропустите через мясорубку. Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте яйцо и вновь тщательно перемешайте, посолите, поперчите по вкусу. Лук репчатый и морковь очистите, вымойте, нарежьте мелкими кубиками и припустите в небольшом количестве оливкового масла. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду. Отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера, выложите в сковороду, в которой пассеровались лук и морковь, и тушите, добавляя воду, до полной готовности, остудите. Зелень вымойте и мелко нарежьте.

Приготовьте сметанный соус: в сметану добавьте муку, зелень и бульон (или воду), тщательно размешайте для получения необходимой консистенции. Фарш раскатайте в тонкий пласт, нарежьте квадратиками, в каждый из которых

выложите небольшое количество грибной массы, аккуратно соедините края квадратика и скатайте в шарик. Получившиеся зразы быстро обжарьте в небольшом количестве оливкового масла на сильном огне, затем сложите зразы в отдельную глубокую кастрюлю, залейте сметанным соусом и тушите на медленном огне до достижения полной готовности, по необходимости добавляя воду.

Подавайте с гарниром в виде овощного пюре или отварного риса, украсив зеленью.

Каша гречневая с грибами

100 г крупы гречневой, 100 г грибов белых свежих, 50 г моркови, 15 г лука репчатого, 10 г масла оливкового, 15 г зелени (базилика, эстрагона), 50 г огурцов соленых, 15 г масла сливочного.

Зелень вымойте и мелко нарежьте. Лук репчатый и морковь очистите, вымойте, нарежьте мелкими кубиками и припустите вместе с зеленью в небольшом количестве оливкового масла. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду.

Отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера, выложите в сковороду, в которой пассеровались лук и морковь, и тушите, добавляя воду, до полной готовности, остудите. Гречневую крупу промойте в проточной холодной воде и варите в подсоленной воде до полной готовности, воду слейте, кашу

остудите, добавьте кусочек сливочного масла. Зеленые огурцы нарежьте мелкими кубиками. Гречневую крупу выложите в сковороду, в которой тушились грибы, тщательно перемешайте, добавьте соленые огурцы и мелко нарезанную зелень и тушите еще 10 мин, постоянно помешивая и добавляя воду по необходимости. По вкусу добавьте соль.

Подавайте блюдо горячим.

Каша пшенная «Мясная»

100 г крупы пшенной, 100 г филе свинины, 40 г моркови, 30 г кабачков, 25 г лука репчатого, 10 г масла оливкового, 15 г зелени (базилика, эстрагона), 15 г масла сливочного.

Зелень вымойте и мелко нарежьте. Лук репчатый, кабачок и морковь очистите, вымойте, нарежьте мелкими кубиками и припустите вместе с зеленью в небольшом количестве оливкового масла.

Филе вымойте и нарежьте среднего размера кусочками, выложите в сковороду, в которой пассеровались лук и морковь, и тушите, постоянно помешивая и добавляя воду, до полной готовности, остудите.

Пшенную крупу промойте в проточной холодной воде и варите в подсоленной воде до полной готовности, воду слейте, кашу остудите, добавьте кусочек сливочного масла.

Пшенную кашу выложите в сковороду, в которой тушились овощи с мясом, тщательно перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень и тушите еще 10 мин, постоянно помешивая

и добавляя воду по необходимости. По вкусу добавьте соль.

Подавайте блюдо горячим.

Напитки и десерты

Сок овощной «Морковка»

150 г моркови, 50 г томатов, 50 г молодой капусты, соль по вкусу.

Морковь очистите от кожуры, вымойте, нарежьте на 4 части. Томаты ошпарьте, снимите с них кожицу. Разрежьте на 4 части. Капусту очистите от верхних листьев, вымойте. Пропустите овощи через соковыжималку. Полученный сок доведите до кипения, остудите и добавьте соль по вкусу. Подайте сок к мясным и овощным блюдам.

Апельсиновый десерт

150 г апельсинов, 50 г киви, 15 г желатина, 5 г кокосовой стружки, 20 г сливок, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Апельсин вымойте и очистите от кожуры, киви очистите от кожицы с помощью картофелечистки и вымойте, апельсин разделите на дольки, киви нарежьте кружочками толщиной 0, 5 см. Выложите в креманку слой фруктов, залейте их желе, поставьте в холодильник для замерзания. Белок отделите от желтка, взбейте миксером в густую пену, вмешайте сливки,

добавьте ванилин, продолжая взбивать миксером. Аккуратно выложите сливки в креманки вторым слоем, вновь поставьте в холодильник до замерзания. Третий слой также выложите из фруктов и залейте желатином, поставьте в холодильник до замерзания. Перед подачей посыпьте кокосовой стружкой.

Фруктовый салат

75 г персиков, 75 г апельсинов, 50 г нежирного йогурта, ванилин на кончике ножа, 5 г сиропа шоколадного.

Персики очистите от кожицы, для этого предварительно их ошпарьте кипятком, уберите косточки, персики нарежьте кусочками среднего размера. Апельсины вымойте, очистите от кожуры, разделите на дольки, дольки разрежьте на 4 части. Йогурт взбейте с помощью миксера, добавьте ванилин. Персики перемешайте с апельсинами, выложите в розетки, крем выложите с помощью кондитерского кулька. Поставьте в холодильник.

Перед подачей для украшения полейте сверху шоколадным сиропом.

Напиток «Ананасовый»

150 г плодов шиповника, 100 г нектара ананасового, сахар по вкусу.

Плоды шиповника залейте кипятком, герметично закройте и оставьте настаиваться в сухом темном месте на 3–4 часа.

Настой шиповника охладите, добавьте ананасовый нектар, перемешайте.

Добавьте сахар по вкусу. Сразу после приготовления подайте сок к столу.

Десерт «Мечта поэта»

75 г персиков, 75 г бананов, 50 г молочного шоколада.

Персики очистите от кожицы, для этого предварительно их можно ошпарить кипятком, уберите косточки, персики нарежьте кусочками среднего размера. Бананы вымойте, очистите от кожуры, нарежьте колечками средней толщины. Выложите фрукты по креманкам. Молочный шоколад растопите в сотейнике и залейте фрукты.

Поставьте в холодильник до загустения шоколада. Подавайте охлажденным.

К праздничному столу

Торт «На скорую руку»

150 г печенья песочного, 50 г молока, 20 г масла сливочного, 30 г бананов, 50 г клубники, 50 г киви, 2 куриных яйца, 100 г нежирного ванильного йогурта, ванильный сахар на кончике ножа, 5 г кокосовой стружки.

Этот торт готовится очень просто и быстро, но если вы готовите торт к празднику, то желательно позаботиться об этом заранее, поскольку он должен постоять перед употреблением 3 ч в холодильнике.

Печенье с помощью ножа или блендера измельчите до однородной массы, добавьте кусочек сливочного масла, порубите ножом массу, затем разбейте яйца, белки отделите и сложите отдельно, а желтки вмешайте в тесто. Для получения однородной массы с помощью миксера вмешайте в тесто молоко до получения однородной массы. Тесто раскатайте в пласт такой толщины, чтобы ровно выложить на круглое блюдо для торта.

Бананы вымойте, очистите, киви очистите от кожицы с помощью картофелечистки, вымойте и нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Клубнику для торта выберите крупную и ровную, поскольку она послужит для его украшения, вымойте и разрежьте на две части.

Приготовьте крем. Для этого взбейте миксером яичные белки до густой пены, постепенно вмешайте в них йогурт, добавьте ванильный сахар на кончике ножа. Выложите пласт теста на круглое блюдо, поверх выложите поочередно кружочки фруктов. Сверху из кулинарного кулька выдавите крем, создавая узор.

Поверх крема аккуратно выложите половинки клубники, посыпьте кокосовой стружкой и сразу же поставьте в холодильник.

Подавайте холодным, разделив на порционные кусочки. Десерт замечательно сочетается с любым фруктовым соком.

Салат «Ореховое ассорти»

20 г грецких орехов, 20 г миндаля, 20 г кедровых орехов, 25 г сливок, 100 г ананаса.

Орехи нарежьте мелкими кусочками, миндаль предварительно поджарьте. Сливки взбейте с помощью миксера. Ананас нарежьте кусочками среднего размера. Ананас перемешайте с орехами и заправьте взбитыми сливками.

Подавайте холодным. Десерт прекрасно сочетается с ананасовым соком.

Салат «Зебра»

30 г сливок, 30 г нежирного ванильного йогурта, 1 яйцо, 30 г малины, 30 г яблок, 30 г киви, 30 г ананаса консервированного, 30 г персиков, 25 г орехов грецких, 25 г чернослива, сахар по вкусу.

Приготовьте крем. Для этого отделите белок от желтка, взбейте его миксером в густую пену, вмешайте желток и сахар. Отдельно взбейте сливки миксером и вмешайте в йогурт, а затем соедините эту массу со взбитым яйцом и продолжайте интенсивно взбивать. Крем поставьте в холодильник для загустения. Орехи очистите от скорлупы и нарежьте мелкими кусочками или измельчите с помощью блендера. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, вырежьте сердцевину, натрите на крупной терке. Киви очистите с помощью картофелечистки и вымойте, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Кружочки ананаса разделите на 8 равных частей. Персики ошпарьте,

очистите от кожицы, выньте косточки и нарежьте тонкими дольками. Чернослив вымойте, очистите от косточек и нарежьте мелкими кусочками.

Для этого салата понадобится высокая салатница небольшого размера.

На ее дно выложите персики в один слой. Сверху тонким слоем выложите крем. Следующим слоем выложите малину. Затем персики, затем яблоки, затем киви. Между каждым последующим слоем тонкой прослойкой выложите крем, сверху салат обильно смажьте оставшимся кремом. Поверхность украсьте половинками или кусочками чернослива и посыпьте измельченными орехами.

Салат поставьте в холодильник на несколько часов для пропитывания и загустения крема. Подавайте с фруктовым соком.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Не все заболевания костно-суставной системы требуют диетического питания, но есть и такие, при которых правильная диета помогает воздействовать на причину заболевания и значительно уменьшить его проявления. Это, например, такое заболевание, как подагра.

Другое заболевание, возникающее у значительного количества лиц в пожилом возрасте, это остеопороз. Причиной его могут быть эндокринные изменения, происходящие в

организме в период климакса, особенно у женщин, другие заболевания эндокринной системы, прием некоторых лекарственных препаратов. При этом снижается уровень кальция, и в качестве компенсации кальций начинает вымываться из костной ткани. Кости размягчаются, истончаются, становятся очень хрупкими, ломкими, даже при незначительных воздействиях могут возникать множественные переломы. Зубы подвергаются разрушению, выпадают. Но помочь в этом случае можно коррекцией рациона питания.

При недостатке кальция возникает потребность в поступлении его извне. Кальцием и фосфором очень богаты молоко и кисломолочные продукты, кроме того, только в этих продуктах кальций и фосфор содержатся в том соотношении, которое обеспечивает наиболее полноценное всасывание в кишечнике.

Ежедневно включая в свое меню молоко и блюда из него, а также кефир, йогурт, ряженку, варенец, вы обеспечите свой организм необходимым количеством кальция. Очень много его и в сыре. Полезно употреблять в пищу вяленую рыбу вместе с костями (тщательно пережевывая их).

Немного меньше кальция содержат растительные продукты (зелень, щавель, шпинат, овощи).

Первые блюда

Уха «Ужин рыбака»

200 г филе речной рыбы, 100 г картофеля, 30 г лука репчатого, 25 г перца болгарского, 30 г моркови, 5 г кореньев петрушки, 5 г лаврового листа, 5 г укропа, 10 г лимона свежего, соль, перец горошком, зелень по вкусу.

Картофель и морковь очистите, вымойте, нарежьте кубиками средней величины; морковь нарежьте тонкими кружочками, у болгарского перца надрежьте крышку, выньте семена, вымойте изнутри, нарежьте тонкими полукольцами. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Положите в кипящую подсоленную воду лавровый лист, перец горошком и филе речной рыбы и варите на слабом огне, постоянно убирая образующуюся пенку. Коренья петрушки вымойте и мелко нарежьте, репчатый лук вымойте, очистите от кожуры и вместе с кореньями добавьте в бульон. Для того чтобы от лука не отслаивались кусочки, предварительно его можно положить в чистый тканевый мешочек. Варите бульон 15 мин, после чего добавьте картофель, болгарский перец и морковь, мелко нарезанную зелень. После этого удалите лук, выньте рыбу, нарежьте порционными кусочками, выньте кости, если они есть. Бульон продолжайте варить еще 7-10 мин.

Подавайте бульон в глубокой тарелке с отдельно сервированным порционным кусочком рыбы, полейте его лимонным соком и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Вторые блюда и гарниры к ним

Рыба, запеченная с овощами

150 г любой морской рыбы, 20 г лука репчатого, 35 г болгарского перца, 35 г яблок, 20 г сметаны, 15 г оливкового масла, зелень, лимонный сок по вкусу.

У рыбы отрежьте плавники и голову, выпотрошите, отделите от костей, вымойте и разделайте полученное филе на порционные кусочки. Репчатый лук очистите, вымойте, нашинкуйте тонкими кольцами. Болгарский перец вымойте, срежьте крышку, очистите от семян, ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте кольцами средней величины. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Приготовьте соус: перемешайте оливковое масло, сметану, добавьте зелень и воду до достижения соусом полужидкой консистенции. Рыбу обжарьте на среднем огне в небольшом количестве оливкового масла до получения золотистой корочки, затем выложите слоями овощи, залейте соусом и тушите на слабом огне до полной готовности.

На гарнир к этому блюду подайте отварной рис (несоленый) или овощной гарнир, рыбу можно полить лимонным соком.

Зразы с сыром «Счастливые воспоминания»

50 г твердого сыра, 30 г майонеза, 5 г чеснока, 15 г моркови, 15 г черствой булочки, 75 г свинины нежирной, 75 г говядины нежирной, 20 г лука репчатого, по 15 г тимьяна, эстрагона, базилика, 100 г томатов, 1 куриное яйцо, 10 г муки пшеничной, 10 г масла оливкового, соль, перец по вкусу.

Лук репчатый и морковь очистите, вымойте, разделите на несколько частей. Мясо отделите от пленок, костей, вымойте, пропустите через мясорубку, добавьте размоченную в воде булочку и репчатый лук с морковью, вновь пропустите через мясорубку. Полученный фарш должен представлять собой однородную массу, для этого добавьте куриное яйцо и соль, вновь тщательно перемешайте, посолите, поперчите. Приготовьте фарш: сыр натрите на крупной терке, отдельно взбейте сливки и перемешайте с сыром, измельчите с помощью чеснокодавилки чеснок, выдавите в фарш, вновь тщательно перемешайте. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Томаты вымойте, ошпарьте, снимите кожицу, разрежьте на 8 частей и припустите в небольшом количестве оливкового масла до достижения густой равномерной консистенции. Приготовьте томатный соус: в томатную массу добавьте муку, зелень и бульон (или воду), тщательно размешайте до получения необходимой консистенции. Фарш раскатайте в тонкий пласт, нарежьте квадратиками, в каждый из которых выложите небольшое количество сырной массы, аккуратно соедините края квадратика и скатайте в шарик.

Получившиеся зразы быстро обжарьте в небольшом количестве оливкового масла на сильном огне, затем сложите зразы в отдельную глубокую кастрюлю, залейте томатным соусом и тушите на медленном огне до полной готовности, по необходимости добавляя воду.

Подавайте с гарниром в виде овощного пюре или отварного риса, украсив зеленью.

Пюре «Аппетитное»

150 г филе рыбы речной, 100 г филе свинины, 150 г картофеля, 50 г моркови, 1 яйцо, 10 г молока, 10 г сметаны, 5 г масла сливочного, 5 г лаврового листа, 7 г укропа, соль, черный перец горошком по вкусу.

Филе рыбы и филе свинины отварите раздельно в подсоленной воде с добавлением перца горошком, укропа и лаврового листа до полной готовности. Репчатый лук очистите, вымойте, разрежьте на 4 части. Филе мяса, рыбы и репчатый лук пропустите через мясорубку. Картофель и морковь очистите от кожуры, вымойте, нарежьте среднего размера кусочками и сварите на медленном огне в подсоленной воде до полной готовности. С помощью миксера разомните все овощи до мягкой консистенции и перемешайте. Добавьте молоко и масло и тщательно взбейте. Остудите и вмешайте яйцо. Смешайте овощное пюре с рыбным и мясным фаршем.

Подавайте, предварительно немного остудив, добавив сметану, украсив зеленью.

Запеканка «Сливочная страна»

100 г творога, 15 г чернослива, 25 г сливок, 1 куриное яйцо, 15 г масла сливочного, ванилин, сахар по вкусу.

Чернослив вымойте, удалите косточки, нарежьте мелкими кусочками. Творог пропустите через мясорубку дважды, после чего вмешайте яйцо и сливки, добавьте чернослив и еще раз

тщательно перемешайте. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, выложите в нее творожную массу и запекайте в духовке до появления румяной корочки.

Проверьте готовность блюда, проткнув его деревянной палочкой – она должна остаться сухой.

Подавайте запеканку с молоком.

Запеканка «Фруктовое чудо»

100 г творога, 25 г клубники, 25 г малины, 25 г бананов, 25 г сливок, 1 куриное яйцо, 15 г масла сливочного, ванилин, сахар по вкусу.

Чернослив вымойте, удалите косточки, нарежьте мелкими кусочками. Творог пропустите через мясорубку дважды, после чего вмешайте яйцо и сливки, добавьте ванилин и еще раз тщательно перемешайте. Клубнику и банан вымойте, клубнику нарежьте половинками, банан – кружочками средней толщины. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, выложите в нее слой творожной массы, на нее – слой клубники, далее – еще слой творожной массы, на него – слой малины, затем вновь слой творожной массы, сверху – слой бананов и запекайте в духовке до появления румяной корочки.

Проверьте готовность блюда, проткнув его деревянной палочкой – она должна остаться сухой.

Подавайте запеканку с молоком.

Сырники «Классические»

50 г яблок, 150 г творога, 1 яйцо, 15 г муки пшеничной, 10 г масла оливкового, 20 г сливок, сахар по вкусу, ванилин на кончике ножа, сахарная пудра по вкусу.

Сливки взбейте с помощью миксера. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, вырежьте сердцевину, разрежьте на 8 частей и припустите в небольшом количестве воды под крышкой до достижения полной готовности. Творог пропустите дважды через мясорубку, затем при необходимости разомните вилкой или с помощью миксера. Взбейте белок до густой пены, вмешайте сахар и желток, добавьте в творожную массу. Затем добавьте пшеничную муку, ванилин на кончике ножа и припущенные яблоки, тщательно перемешайте до получения равномерной консистенции. Сформуйте небольшого размера сырники, которые выложите на сковороду и обжарьте в оливковом масле до появления румяной корочки с обеих сторон. По желанию сырники запеките в сковороде в пищевой фольге или приготовьте на пару.

Подавайте со взбитыми сливками, посыпав сахарной пудрой.

Сырники «Аппетитные»

20 г изюма, 20 г кураги, 130 г творога, 1 яйцо, 10 г муки пшеничной, 10 г масла оливкового, 30 г сливок, сахар по вкусу, ванилин на кончике ножа, сахарная пудра по вкусу.

Сливки взбейте с помощью миксера. Изюм и курагу

промойте под проточной водой в течение 15 мин, залейте теплой водой и оставьте набухать на 30 мин. Нарежьте курагу на среднего размера кусочки. Творог пропустите дважды через мясорубку, затем при необходимости разомните вилкой или с помощью миксера. Взбейте белок до густой пены, вмешайте сахар и желток, добавьте в творожную массу. Затем добавьте пшеничную муку, ванилин на кончике ножа изюм и курагу, тщательно перемешайте до получения равномерной консистенции. Сформируйте небольшого размера сырники, которые выложите на сковороду и обжарьте в оливковом масле до появления румяной корочки с обеих сторон. По желанию сырники можно запечь в сковороде в пищевой фольге или приготовить на пару.

Подавайте со взбитыми сливками, посыпав сахарной пудрой.

К праздничному столу

Суфле «Весенняя нежность»

50 г ананасов, 50 г клубники, 75 г творога, 1 яйцо, 7 г масла сливочного, 20 г сливок, ванилин на кончике ножа, сахар, сахарная пудра по вкусу.

Ананасы для этого блюда можно использовать свежие и консервированные, нарежьте их небольшими кусочками. Клубнику отделите от плодоножек, вымойте и разрежьте на две части. Ананасы и клубнику припустите в небольшом количестве

воды (без сахара).

Творог пропустите дважды через мясорубку, затем при необходимости разомните вилкой или с помощью миксера, добавьте ананасы и клубнику, ванилин на кончике ножа и вновь перемешайте миксером. Взбейте белок до густой пены, вмешайте сахар и желток. Отдельно взбейте сливки и затем смешайте их со взбитыми яйцами. Получившуюся массу вмешайте аккуратно в творог до достижения равномерной консистенции.

Форму для выпечки смажьте сливочным маслом и аккуратно выложите в нее полученную творожно-фруктовую массу. Выпекайте в духовке до появления румяной корочки.

Проверьте готовность, проткнув блюдо деревянной палочкой – она должна оставаться сухой. Вынув из духовки, немного остудите и выньте из формы суфле. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

Подавайте, разделив на порционные кусочки, с фруктовым соком.

Торт «Любимая женщина»

150 г печенья песочного, 50 г молока, 20 г масла сливочного, 30 г персиков, 30 г клубники, 50 г апельсинов, 20 г желатина, 50 г апельсинового сока, 2 яйца, 100 г нежирного ванильного йогурта, ванильный сахар на кончике ножа, 5 г кокосовой стружки (или листочки мяты).

Приготовление этого торта займет около 6 часов, поскольку

требуется время для застывания в холодильнике отдельных его слоев.

Печенье с помощью ножа или блендера измельчите до однородной массы, добавьте кусочек сливочного масла, порубите ножом массу, затем разбейте яйца, белки отделите и сложите отдельно, а желтки вмешайте в тесто.

Для получения однородной массы с помощью миксера вмешайте в тесто молоко. Тесто раскатайте в пласт такой толщины, чтобы ровно выложить на круглое блюдо для торта. Апельсин вымойте, очистите, разделите на дольки, персик очистите от кожицы, предварительно ошпарив, выньте косточку, нарежьте дольками. Желатин растворите в небольшом количестве теплой воды и оставьте набухать в теплом месте на 2 ч, а затем долейте апельсиновый сок.

Клубнику для торта выбирайте крупную и ровную, поскольку она послужит для его украшения, вымойте и разрежьте ее на 2 части.

Выложите пласт теста в специальную форму, поверх – аккуратно попеременно кружочки и дольки фруктов. Полейте слой фруктов желатином с апельсиновым соком и поставьте в холодильник для застывания.

Приготовьте крем. Для этого взбейте миксером яичные белки до густой пены, постепенно вмешайте в них йогурт, добавьте ванильный сахар на кончике ножа. На слой фруктов в желатине из кулинарного кулька выложите крем, создавая узор. Верхушку торта украсьте цветной кокосовой стружкой или листочками мяты.

Подавайте холодным, разделив на порционные кусочки. К

десерту подайте любой фруктовый сок.

Напитки и десерты

Молочный коктейль

100 г молока, 50 г сока клубничного, 1 яйцо.

Яйцо взбейте миксером, продолжая взбивать, добавьте клубничный сок и молоко. Перед употреблением молочный коктейль охладите. Бокал украсьте (его край вначале слегка намочите, а затем окуните в сахарный песок).

Украсьте по желанию край бокала половинкой лимона, груши, яблока.

Напиток «Ванильное небо»

100 г молока, 50 г йогурта ванильного, 1 яйцо, ванилин ни кончике ножа.

Яйцо взбейте миксером, продолжая взбивать, добавьте молоко. Аккуратно вмешайте йогурт и добавьте ванилин. Перед употреблением молочный напиток охладите.

Бокал украсьте (его край вначале слегка намочите, а затем окуните в сахарный песок). По вкусу добавьте сахар или сироп.

Напиток «1001 ночь»

130 г нектара ананасового, 50 г сока апельсинового,

10 г сока лимонного, 30 г виноградного сока, корица по вкусу.

Смешайте все виды соков, корицу добавьте по вкусу. Перед употреблением коктейль охладите.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ ОЖИРЕНИИ

Проблема избыточного веса, к сожалению, становится все более и более значимой для современного человека. Избыточное и несбалансированное питание, прием пищи на ходу, преобладание количества пищи, съеденной на ужин, стрессы способствуют избыточному отложению жировой ткани. Во многом способствуют этому эндокринные нарушения, изменения в организме в период беременности, в климактерический период и, самое главное, индивидуальные особенности организма. Вы, конечно, замечали, что способность «откладывать жирок про запас» свойственна далеко не всем. Некоторые, попадая в стрессовую ситуацию, не только не поправляются, но и интенсивно худеют, несмотря на усиленное питание, а у некоторых и вовсе пропадает всякий аппетит, но, несмотря на это, их вес не только не изменяется, а иногда и увеличивается. Это связано с тем, что генетически такие люди предрасположены к накоплению жировой ткани в случае возникновения стресса. Существует два основных типа отложения жира: «яблоко» (живот, спина, иногда и бедра) и «груша» (ягодицы и бедра), причем первый тип наиболее типичен для мужчин, а второй – для женщин.

Для соблюдения основных правил рационального питания при ожирении необходимо знать, какое количество калорий потребляет в сутки человек. Для этого используют специальные таблицы, в которых указано, какое количество калорий содержится в 100 г того или иного продукта. После этого необходимо узнать, какое количество калорий сгорает за день. Для этого также используют таблицы, в которых указано количество калорий в сутки, которые тратятся на жизнедеятельность организма, в зависимости от его возраста и пола. Кроме этого, расход калорий осуществляется в зависимости от интенсивности профессиональной деятельности, занятий спортом и хозяйственной занятости. В нормальных условиях предпочтительно, чтобы поступление энергетических веществ соответствовало их расходу за сутки, а при лечении ожирения расход должен преобладать. Для этого рекомендуются активные физические упражнения, желательно на свежем воздухе, с умеренной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему (для составления комплекса упражнений необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом). Уменьшаясь количественно, принимаемая пища должна быть сбалансированной по своему качественному составу. Должны ограничиваться легко усваиваемые углеводы, жиры, а белковая пища, клетчатка, пища, богатая витаминами и минеральными веществами должна преобладать в рационе. В известной поговорке говорится: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу». Научно доказано, что завтрак должен составлять 45–50, обед – 35, а ужин – 15 % от всего количества калорий, которые необходимо употребить в сутки.

Завтрак должен обеспечивать необходимое количество энергии на весь день для обеспечения полноценной работы мозга, физических нагрузок. Если существует возможность, завтрак можно разделить на два приема, например в 8 и 11 ч утра. И главное правило в отношении режима питания – ужинать не меньше, чем за 3–4 ч до ночного сна, ужин должен быть легким. Ограничивать необходимо все продукты, богатые животными жирами, например сало, жирные сорта свинины, баранину, мясо уток и гусей, жирный сыр, сливочные масла, сметану и маргарин. Приготовление пищи производить на растительных маслах. Углеводы употреблять в небольшом количестве (полностью исключать из рациона углеводы не рекомендуется), основную часть включить в завтрак. Ограничивать мучные изделия, особенно из сдобного теста и жареные, сахар, мед, варенье, мороженое, пирожные, конфеты, карамель и любые кондитерские изделия, белый хлеб (можно употреблять хлеб грубого помола), макаронные изделия. Крупяные гарниры и каши варить на воде (причем предпочтение отдается овсяным хлопьям). Нельзя исключать белковые продукты – нежирную рыбу, нежирное мясо (лучше отварное), куриные яйца, бобовые (если нет сопутствующих заболеваний системы пищеварения, эти продукты можно смело включать в рацион).

И, конечно, самыми полезными станут молоко и нежирные кисломолочные продукты, растительные продукты – это фрукты и овощи в свежем виде и разнообразные блюда, приготовленные из них. Растительная пища должна стать основой меню при лечении избыточного веса. Выбирая блюда при составлении диеты, помните, что ее состав всегда должен

учитывать другие хронические заболевания, которыми страдает человек, иначе существует риск навредить здоровью!

Первые блюда

Суп овощной

100 г мяса нежирной говядины, 50 г картофеля, 40 г лука репчатого, 300 г томатов, 50 г моркови, 50 г перца болгарского, 40 г баклажанов, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 15 г травы базилика, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте мясо, нарезанное среднего размера кубиками, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Овощи очистите от кожуры, вымойте и нарежьте мелкими кубиками. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне до появления золотистого цвета. Морковь вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте дольками. Морковь и томаты добавьте к луку и пассеруйте овощи на растительном масле, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая до полуготовности. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками, огурцы нарежьте мелкими кубиками. Опустите в бульон картофель, баклажаны, болгарский перец и,

помешивая, варите в течение 10–15 мин. Мелко нарежьте зелень и вместе с морковью и пассерованными овощами добавьте в бульон, черный перец горошком – по вкусу. Варите на слабом огне еще 7-10 мин. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью.

Суп «Вегетарианский»

300 г баклажанов, 50 г картофеля, 150 г томатов, 100 г цветной капусты, 40 г лука репчатого, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 15 г травы базилика, черный перец горошком, соль по вкусу.

Доведите до кипения холодную воду. Овощи очистите от кожуры, вымойте и нарежьте мелкими кубиками. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками, цветную капусту нарежьте мелкими кубиками. Добавьте картофель и капусту в подсоленную кипящую воду. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте с баклажанами на слабом огне на растительном масле до появления золотистой корочки, затем опустите в бульон. Мелко нашинкуйте базилик и нарежьте кубиками томаты, вместе с перцем добавьте в бульон и, помешивая, варите в течение 10–25 мин до полной готовности. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью.

Суп грибной

150 г белых грибов, 40 г моркови, 100 г картофеля,

40 г лука репчатого, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла оливкового, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

Репчатый лук вымойте, очистите, мелко нашинкуйте и пассеруйте на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла до появления золотистого цвета.

Морковь вымойте, очистите, мелко нашинкуйте и добавьте к луку. Грибы тщательно вымойте, отберите только целые, нечервивые, свежие, промойте в нескольких водах, замочите на сутки, периодически меняя воду. Отварите в подсоленной воде до полной готовности, остудите, нарежьте кусочками среднего размера, выложите в сковороду, в которой пассеровались лук и морковь, и тушите, добавляя воду, до полной готовности. В кипящую воду выложите грибную массу и варите бульон в течение 30 мин. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками. Опустите в бульон картофель и, помешивая, варите в течение 10–20 мин.

Добавьте в бульон вымытую, мелко нарезанную зелень, а также черный перец горошком и соль. Варите на слабом огне еще 7-10 мин.

Перед подачей на стол положите в каждую порцию сметану, по желанию блюдо украсьте зеленью.

Вторые блюда и гарниры к ним

Котлеты овощные «Крестьянские»

100 г моркови, 300 г капусты цветной, 70 г яблок, 60 г молока нежирного, 10 г масла растительного, 1 яйцо, 65 г панировочных сухарей, 20 г нежирной сметаны, зелень по вкусу.

Овощи вымойте, морковь очистите и натрите на крупной терке, цветную капусту отварите в подсоленной кипящей воде, яблоки очистите от кожицы и сердцевины, натрите на крупной терке. Цветную капусту разомните до консистенции пюре. В течение 15 мин морковь и яблоки тушите в молоке на медленном огне, постоянно помешивая, добавьте цветную капусту, перемешайте, посолите по вкусу. Полученную массу остудите.

Взбейте белок, влейте его в фарш, добавьте желток и вновь размешайте. Сформуйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях или муке и поджарьте на растительном масле на среднем огне до золотистой корочки.

Подавайте в качестве гарнира для вторых блюд, посыпав зеленью, или как отдельное блюдо со сметаной.

«Неаполитанская смесь»

250 г горошка зеленого консервированного, 50 г копченого куриного мяса, 100 г шампиньонов, 50 г говядины отварной, 250 г кукурузы консервированной, 20 г лука репчатого, 20 г растительного масла, 40 г нежирной сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Шампиньоны вымойте, нарежьте кубиками, репчатый лук – кольцами. Пассеруйте лук на слабом огне до появления

светло-золотистого цвета, добавьте грибы и обжарьте до полной готовности, остудите. Отварную говядину и куриное мясо нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек, кукурузу, грибы, тщательно перемешайте, заправьте нежирной сметаной. Соль и перец добавьте по вкусу.

Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью.

«Овощная фантазия»

2 зубчика чеснока, 300 г моркови, 150 г перца болгарского, 150 г капусты цветной, 20 г сметаны нежирной, 10 г масла оливкового, зелень, соль по вкусу.

Очистите овощи, вымойте, морковь и перец нарежьте кольцами и кружочками, чеснок оставьте целыми дольками. Овощи приготовьте на пару или на водяной бане до полной готовности. На раскаленной сковороде, помешивая, быстро обжарьте овощи до появления румяной корочки.

Подавайте со сметаной, украсив мелко нарезанной зеленью.

По желанию используйте как гарнир ко вторым блюдам.

Гарнир морковный

450 г моркови, 50 г шампиньонов, 50 г лука репчатого, 10 г чернослива, 7-10 г масла оливкового, 20 г нежирного йогурта.

Морковь очистите, вымойте, приготовьте на пару до полной

готовности, затем нарежьте небольшими кубиками. Шампиньоны и репчатый лук очистите и вымойте, лук нарежьте небольшими полукольцами, шампиньоны разрежьте на 8 частей. Чернослив промойте и разрежьте на 4 части. Лук пассеруйте на медленном огне с добавлением оливкового масла до появления золотистого цвета, добавьте шампиньоны, соль по вкусу и тушите, периодически помешивая, на слабом огне до готовности, за 5 мин до окончания тушения добавьте чернослив. Смешайте с морковью и заправьте йогуртом.

Подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью, в качестве гарнира ко вторым блюдам.

Икра баклажановая «Заморская»

500 г баклажанов, 200 г кабачков, 300 г томатов, 3 зубчика свежего чеснока, тимьян, 20 г базилика, 10 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Баклажаны, кабачки и зелень тщательно вымойте, очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками и тушите на растительном масле с добавлением небольшого количества воды в течение 30 мин, посолите, поперчите по вкусу.

Томаты обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте дольками, нашинкуйте зелень, добавьте сок чеснока и тушите отдельно от других овощей до достижения пюреобразной консистенции. Полученное томатное пюре аккуратно добавьте к тушеным овощам и оставьте на слабом огне на 10–15 мин.

Подавайте охлажденной, украсив мелко нарезанной зеленью.

Курица под соусом «Жар-птица»

250 г филе курицы (белое мясо), 100 г ананасов, 450 г яблок, 200 г йогурта нежирного, 10 г масла оливкового, 50 г сыра твердого, 15 г зелени (тимьяна, сельдерея), соль, перец по вкусу.

Для приготовления блюда понадобится вместительная гусятница. Филе вымойте, разделите на необходимое количество кусков (соответственно количеству порций), выложите в гусятницу, посолите, поперчите по вкусу.

Приготовьте соус, для чего смешайте йогурт с оливковым маслом. Яблоки очистите и вырежьте сердцевину, разделите на 8 частей, ананас очистите от кожуры и разрежьте на кольца толщиной 1 см, каждое из которых разрежьте на 4 части. Выложите сверху на курицу яблоки и ананасы, залейте соусом. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Сыр натрите на твердой терке.

Посыпьте блюдо сверху сыром и зеленью и поставьте запекаться в духовку до полной готовности.

Десерты и напитки

Коктейль «Клубничка»

50 г клубники, 100 г клубничного сока, 50 г нежирного молока, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Вишню вымойте, разрежьте на 4 части и выложите на дно стакана. Белок взбейте, добавьте молоко, ванилин, и постоянно помешивая, клубничный сок. Вылейте получившуюся массу в стакан. Подавайте охлажденным, украсив сверху клубникой.

Коктейль «Сюрприз»

150 г ягод шиповника, 70 г клубничного сока, 70 г апельсинового сока, сахар по вкусу.

Ягоды шиповника залейте кипящей водой, герметично закройте и оставьте настаиваться в темном и сухом месте на 3–4 часа. Настой остудите до комнатной температуры.

Перемешайте настой шиповника, клубничный и апельсиновый сок, добавьте сахар по вкусу. Вылейте получившуюся массу в стакан.

Подавайте охлажденным, украсив сверху клубникой.

Коктейль «Ягодный»

50 г абрикосового сока, 50 г клубничного сока, 50 г ананасового нектара, 50 г нежирного молока, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Смешайте ананасовый нектар, абрикосовый и клубничный сок. Белок взбейте, добавьте молоко, ванилин, постоянно помешивая смесь соков. Вылейте получившуюся массу в стакан.

По вкусу добавьте сахар. Подавайте охлажденным.

К праздничному столу

Салат «Средиземноморский»

300 г отварного мяса краба, 250 г лука репчатого, 45 г зелени (кудрявой петрушки, тимьяна, базилика), 10 г масла оливкового, 10 г уксуса яблочного, 150 г кефира, соль по вкусу.

Лук репчатый очистите, вымойте, нарежьте средней толщины кольцами или полукольцами, мелко нашинкуйте зелень. Приготовьте маринад: смешайте уксус, кефир и добавьте к нашинкованному луку и зелени. Поставьте под пресс на 3–4 ч в холодное место. Мясо краба нарежьте мелкими кубиками. Добавьте маринованные овощи, перемешайте, заправьте получившимся маринадом, добавьте оливковое масло, соль по вкусу.

Грибная закуска «Лесная сказка»

450 г шампиньонов среднего или крупного размера, 100 г твердого нежирного сыра, 250 г лука репчатого, 75 г нежирной сметаны или нежирного несладкого йогурта, 25 г зелени (тимьяна, базилика, эстрагона), 10 г масла оливкового, соль, перец по вкусу.

Грибы вымойте, очистите, нарежьте на 4 части и отварите в подсоленной воде до готовности. Лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами, пассеруйте в небольшом количестве оливкового масла на слабом огне. Зелень вымойте и

мелко нашинкуйте. Сделайте соус: к сметане или йогурту добавьте лук, зелень, соль, перец по вкусу (помните, что грибы варились в подсоленной воде), перемешайте. Сыр натрите на крупной терке.

Выложите грибы в глиняные горшочки и залейте их соусом, сверху посыпьте сыром и запеките в духовке до образования румяной корочки. Используйте в качестве самостоятельного блюда.

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Любое инфекционное заболевание, будь то простая простуда, грипп, детские инфекции или какое-либо иное заболевание, сопровождается закономерными изменениями в организме. Инфекционный возбудитель вызывает развитие воспалительного процесса. Первое, что обращает на себя внимание, это повышение температуры тела. Лихорадка повышает нагрузку на сердечно-сосудистую, пищеварительную систему, увеличивает частоту сердечных сокращений, замедляет процессы пищеварения, уменьшает аппетит (некоторые больные и вовсе отказываются от еды). Так как же быть, продолжать питаться в прежнем режиме или вовсе перестать принимать пищу на весь период заболевания? Компромиссным решением должно стать частое употребление пищи (до 7 раз в день) малыми порциями. Меню лучше выбирать с учетом предпочтений больного. Исключают тяжелую, жирную, жареную пищу, жирное мясо (баранину, мясо гусей и уток, жирную

свинину), супы из этого мяса, острую, пряную, перченую пищу. Не рекомендуются продукты, способствующие повышенному газообразованию, усилению бродильных процессов в кишечнике, – это капуста, особенно квашеная, черный хлеб, фасоль, горох, редис, редька. Механическая обработка блюд должна обеспечивать щадящее воздействие на пищеварительную систему, полезны овощные пюре, супы-пюре, все продукты обрабатываются на пару или отвариваются. Углеводы желательно ограничить, поскольку они могут способствовать размножению бактерий и усугублять воспалительный процесс. Повышение температуры вызывает удаление большого количества жидкости с потом, выдыхаемым воздухом (при повышении температуры увеличивается частота дыхания), поэтому обязательно необходимо компенсировать эти потери. Замечательно подходят для этой цели фруктовые компоты, морсы, соки, которые не только утоляют жажду, но и обеспечивают организм необходимыми витаминами и минеральными веществами. Для сопротивления инфекционному агенту организм должен быть в достаточной степени обеспечен витаминами, поэтому для питания инфекционных больных очень полезны салаты из свежих овощей и фруктов, заправлять их нужно или оливковым маслом, или нежирной сметаной, или йогуртом, перчить и добавлять приправы или острые соусы нельзя. Все описанное выше в первую очередь касается острого инфекционного процесса.

Когда кризис миновал и больной начинает поправляться, у него появляется аппетит, и ему необходимы силы, некоторые ограничения в питании снимаются, но переход к нормальному

режиму осуществляется постепенно. Углеводы немного ограничивают, но вместо них вводят белковые продукты, особенно полезны молоко и кисломолочные продукты, они содержат также кальций и фосфор, способствующие избавлению от воспаления.

Полезно употреблять изюм, курагу и другие сухофрукты, содержащие большое количество минеральных веществ.

Первые блюда

Суп-пюре «Ассорти»

50 г нежирной говядины, 50 г куриного мяса (филе), 100 г моркови, 150 г цветной капусты, 30 г лука репчатого, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Залейте холодной водой и варите до готовности, постоянно удаляя образующуюся пену, соль добавьте по вкусу. Отварное мясо трижды проверните через мясорубку. Репчатый лук, морковь очистите, вымойте. Цветную капусту вымойте и разделите на соцветия. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке. Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте соль по вкусу. Молоко и масло нагрейте и, постоянно помешивая, аккуратно введите в пюре и проварите 5–7 мин. Разбавьте до необходимой

консистенции пюре водой или бульоном и варите на слабом огне 15–25 мин. Охладите до комнатной температуры и добавьте куриное яйцо, взбейте. Для больных хроническими заболеваниями кишечника добавьте в пюре протертое мясо и тщательно перемешайте. Подавайте теплым.

Суп-пюре «Зимняя сказка»

250 г тыквы, 50 г моркови, 30 г риса, 10 г масла сливочного, 100 г молока нежирного, 25 г риса, 1 яйцо, соль по вкусу.

Тыкву вымойте, очистите от семян, нарежьте небольшими кусочками, морковь очистите, вымойте. Нарежьте овощи кусочками среднего размера и припустите на медленном огне до полной готовности или отварите в пароварке. Разомните готовые овощи до консистенции пюре с помощью миксера, добавьте соль по вкусу.

Молоко и масло нагрейте, постоянно помешивая, аккуратно введите в пюре, затем проварите 5–7 мин. Залейте рис холодной водой и варите до полной готовности. Разомните рис и добавьте его к овощному пюре. Разбавьте до необходимой консистенции пюре водой и варите на слабом огне 15–25 мин.

Охладите до комнатной температуры и добавьте куриное яйцо, взбейте. Подавайте теплым. По желанию добавьте сахар.

Вторые блюда и гарниры к ним

Пюре «Северное сияние»

50 г картофеля, 50 г кабачков, 50 г филе курицы, 50 г моркови, 20 г молока нежирного, 15 г сметаны нежирной, 1 яйцо, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Картофель, морковь и кабачок очистите от кожуры, вымойте. Кабачок очистите от семян. Морковь натрите на крупной терке и припустите в небольшом количестве молока до готовности (по вкусу добавьте сахар). Картофель и кабачки нарежьте небольшими кусочками и сварите на медленном огне в подсоленной воде до полной готовности. С помощью миксера разомните все овощи до мягкой консистенции и перемешайте. Куриное филе отварите или потушите в небольшом количестве воды до полной готовности, соль добавьте по вкусу. Добавьте молоко, масло и тщательно взбейте. Остудите и вмешайте яйцо.

Подавайте, предварительно немного остудив и добавив сметану.

Используйте в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Пудинг овощной «Облачко»

30 г тыквы, 30 г свеклы, 30 г моркови, 20 г манной крупы, 20 г творога нежирного, 100 г молока нежирного, 30 г нежирного фруктового йогурта, 15 г масла сливочного, соль, сахар по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку дважды, разотрите с небольшим количеством сахара, взбейте белок, тщательно

вмешайте его в творог до получения нежной однородной массы, затем протрите через сито. Морковь, свеклу и тыкву очистите и вымойте, из тыквы удалите семечки, натрите на крупной терке и припустите в молоке до полной готовности, по вкусу добавьте сахар, а затем разомните до получения однородной массы или смешайте миксером. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте манную крупу, чтобы не было комочков, варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Остудите до комнатной температуры.

В получившуюся массу тщательно миксером вмешайте творожную массу и овощное пюре. Отдельно взбейте белок с небольшим количеством сахара и вбейте его в пудинг.

Добавьте масло в глиняный горшочек и выложите в него пудинг. Поставьте на паровую баню на слабый огонь и оставьте до готовности. Проверьте готовность пудинга, проткнув пудинг деревянной или пластмассовой палочкой, она остается сухой.

Блюдо подавайте теплым, полив йогуртом. Используйте как самостоятельное блюдо.

Пюре мясное «На завтрак»

80 г филе нежирной говядины, 20 г печени куриной, 20 г моркови, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, 15 г масла сливочного, 25 г нежирной сметаны, соль по вкусу.

Вымойте и нарежьте филе говядины и печень средними кусочками. Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Куриную печень и овощи, добавив небольшое количество

молока (на два пальца), припустите до полной готовности, по вкусу добавьте соль.

Печень приготовьте очень быстро, только тогда она будет нежной. Говядину сварите в подсоленной воде до полной готовности. Отварное мясо и печень дважды пропустите через мясорубку. Смешайте печеночный фарш, овощи и мясной фарш до однородной массы, добавьте молоко и взбейте миксером, оставьте томиться на медленном огне на 5–7 мин. Немного остудите. Яйцо тщательно взбейте и также вбейте в фарш до консистенции пюре.

Подавайте теплым в сочетании с овощными или крупяными гарнирами. По вкусу добавьте сметану и украсьте блюдо зеленью.

Каша из смеси злаков «Вкуснятина с морковью и тыквой»

20 г риса, 20 г манной крупы, 20 г гречневой крупы, 30 г моркови, 30 г тыквы, 140 г молока нежирного, масло сливочное, соль, сахар по вкусу.

Тыкву очистите от кожуры и семечек, морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Овощи припустите в молоке до полной готовности, по вкусу добавьте сахар, а затем разомните до получения однородной массы.

Рис и гречневую крупу измельчите в кофемолке для получения однородной массы. Смешайте рис, гречневую и манную крупы. Молоко доведите до кипения, после чего добавьте сахар и соль по вкусу и аккуратно вмешайте получившуюся крупяную массу, чтобы не было комочков,

варите, постоянно помешивая, на слабом огне до полной готовности. Добавьте масло и оставьте на 15 мин.

Блюдо подавайте теплым. Используйте как самостоятельное блюдо.

Напитки

«Ягодная мечта»

50 г красной смородины, 50 г лимона, 100 г яблок, 35 г сахара.

Красную смородину переберите, уберите испорченные ягоды, лимон и яблоки вымойте. Яблоки очистите от кожицы и сердцевины и выжмите сок с помощью соковыжималки. Сахар разведите в небольшом количестве воды. Доведите до кипения и полученный сироп добавьте к соку, по желанию добавьте воду, вновь доведите до кипения и оставьте остывать до комнатной температуры.

«Витаминный»

150 г яблок, 100 г ягод шиповника, 15 г сахара.

Яблоки вымойте, очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и выжмите сок с помощью соковыжималки. Сахар разведите в небольшом количестве воды. Доведите до кипения и полученный сироп добавьте к яблочному соку, по желанию добавьте воду, вновь доведите до кипения и оставьте остывать

до комнатной температуры. Шиповник залейте кипятком, герметично закройте и оставьте на 2–3 ч. Процедите, полученный настой добавьте к соку. Приготовьте такой витаминный напиток с использованием самых разнообразных ягод и фруктов.

К праздничному столу

Гарнир овощной «Воздушное чудо»

100 г капусты цветной, 50 г картофеля, 50 г моркови, 150 г кабачков, 2 яйца, 200 мл нежирного йогурта, 50 г твердого сыра, зелень (кудрявая петрушка, сельдерей), соль, перец по вкусу.

Овощи очистите от кожуры, вымойте, нарежьте кубиками среднего размера. Приготовьте на водяной бане (или в пароварке) до полной готовности. Разомните до консистенции пюре, добавьте соль и перец по вкусу, немного остудите. Натрите сыр на крупной терке. В это время приготовьте соус, для этого взбейте миксером яйца, добавьте йогурт, взбейте. Зелень вымойте, мелко нарежьте. Овощную массу смешайте с соусом, разложите по глиняным горшочкам, сверху посыпьте сыром и поставьте в духовку на 25–30 мин. Подавайте горячим, украсив зеленью. Используйте как в качестве гарнира, так и основного блюда.

Котлеты «От шефа»

50 г филе лосося, 50 г нежирной говядина, 20 г картофеля, 20 г моркови, 100 г молока нежирного, 1 яйцо, 15 г хлеба, 15 г масла сливочного, 20 г нежирной сметаны, соль по вкусу.

Филе для котлет должно быть очень свежим, без костей и кожицы. Вымойте и нарежьте его средней величины кусочками. Картофель и морковь очистите от кожуры, вымойте и натрите на крупной терке. Рыбу и овощи припустите, добавив небольшое количество молока (на два пальца) до полной готовности, по вкусу можно добавить соль. Говядину сварите в подсоленной воде до полной готовности. Отварное мясо дважды пропустите через мясорубку. Смешайте рыбу, овощи и мясной фарш до однородной массы, после чего размочите в молоке черствую булочку, пропустите ее через мясорубку и добавьте в фарш. Яйцо тщательно размешайте и также вмешайте фарш, после чего сформуйте котлеты. Котлеты выложите в низкую кастрюлю, смазанную маслом и приготовьте на пару до состояния полной готовности. Подавайте теплыми в сочетании с овощными или крупяными гарнирами, по вкусу добавьте сметану.

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

В настоящее время очень распространено такое заболевание дыхательной системы, как бронхиальная астма. Это заболевание сопровождается появлением приступов

затрудненного дыхания, кашля, который заканчивается после приема специальных лекарств.

Такие приступы развиваются у разных людей под влиянием разных ситуаций, у некоторых при сильном волнении, эмоциональном перенапряжении, у других – после физической нагрузки, у третьих – после приема определенных лекарственных средств, например аспирина. Известны случаи, когда очень сильные приступы бронхиальной астмы развивались при употреблении совсем небольших доз алкоголя (шампанского или вина), поэтому во избежание таких ситуаций больные должны отказаться от употребления алкогольных напитков. У многих бронхиальная астма сочетается с хроническим бронхитом. В этих случаях заболевание сопровождается постоянным отхождением мокроты, а с мокротой теряется большое количества белка, которое необходимо восстанавливать. Однако некоторые белковые продукты являются сильными аллергенами и способствуют аллергизации организма и ухудшению течения астмы (это мясо рыбы и морепродуктов, яичный белок, иногда куриное мясо). Кроме этого, аллергенами являются многие фрукты и ягоды (малина, клубника, абрикосы, персики и многие другие). Для более точного определения тех продуктов, на которые возникает аллергическая реакция, проводят специальные тесты, после чего целенаправленно исключают из рациона провоцирующие продукты.

Кроме того, существуют вещества, которые не вызывают аллергической реакции, но могут способствовать ее развитию, – это кофе, какао, шоколад. Ограничивают в употреблении легко

усваиваемые углеводы, поскольку они способствуют развитию воспаления.

Питание должно быть полноценным, богатым витаминами и минеральными веществами для активизации собственных защитных возможностей организма.

Первые блюда

Солянка сборная «Царская мечта»

100 г мяса нежирной говядины, 100 г нежирной свинина, 75 г копченого бекона, 50 г моркови, 30 г картофеля, 100 г капусты белокочанной, 30 г лука репчатого, 150 г томатов, 20 г оливок зеленых без косточек, 15 г чернослива без косточек, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 15 г травы любистока, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, периодически снимая пенку с поверхности. Затем кости выньте и добавьте мясо, нарезанное небольшими кусочками, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Репчатый лук, картофель, морковь очистите от кожуры и вымойте. Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами или кольцами, морковь мелко нашинкуйте, пассеруйте овощи на слабом огне до появления золотистой корочки. Томаты вымойте,

ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте дольками. Томаты добавьте к луку и моркови и тушите в небольшом количестве бульона, периодически помешивая, до достижения консистенции пюре. Картофель нарежьте крупными кубиками, копченый бекон – мелкой соломкой. Добавьте в бульон картофель, морковь, бекон и пассерованные овощи и, помешивая, варите в течение 10–15 мин. Нашинкуйте капусту, мелко нарежьте любисток, а оливки и чернослив разрежьте на 4 части и вместе с черным перцем горошком добавьте в бульон. Варите на слабом огне еще 15–25 мин до размягчения капусты.

Перед подачей на стол положите в каждую порцию сметану и мелко нарезанную зелень.

Рассольник «Зимний»

100 г мяса нежирной говядины, 100 г нежирной свинины, 50 г огурца соленого (или каперсы), 30 г риса, 50 г картофеля, 40 г лука репчатого, 200 г томатов, 1/2 лимона, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 г масла растительного, 15 г травы базилика, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо вымойте, очистите от пленок, отделите от костей. Кости залейте холодной водой и варите в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Затем кости выньте и добавьте мясо, нарезанное небольшими кубиками, продолжайте варить бульон еще 2 ч, соль добавьте по вкусу. Рис промойте до чистой воды, залейте холодной водой на 1 палец и оставьте на 30 мин. За это время репчатый лук мелко нашинкуйте и

пассеруйте на слабом огне до появления золотистого цвета. Морковь вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Томаты вымойте, ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте дольками. Морковь и томаты добавьте к луку и пассеруйте овощи на растительном масле до полуготовности, по необходимости добавляя бульон, периодически помешивая. Картофель очистите, вымойте, нарежьте крупными кубиками, огурцы нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в бульон картофель, огурцы и рис, и помешивая, варите в течение 10–15 мин. Мелко нарежьте зелень и вместе с морковью, пассерованными овощами и черным перцем горошком добавьте в бульон. Варите на слабом огне еще 7-10 мин.

Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью и ломтиком свежего лимона.

Вторые блюда и гарниры к ним

Овощной гарнир «Ришелье»

350 г капусты белокочанной, 100 г яблок, 250 г лука репчатого, 75 г морской капусты, 25 г зелени (тимьяна, базилика, эстрагона), 10 г масла оливкового, соль, перец по вкусу.

Капусту и лук очистите, вымойте, капусту мелко нашинкуйте, лук нарежьте средней толщины кольцами. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и разрежьте на 8 равных частей. Лук пассеруйте на слабом огне в оливковом

масле до получения золотистого цвета, затем добавьте капусту и яблоки, добавьте воды, соль, перец по вкусу и тушите на медленном огне до готовности. З а 5–7 мин до окончания приготовления добавьте морскую капусту и мелко нарезанную зелень, тщательно перемешайте и оставьте томиться под крышкой.

Используйте в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Гречневые блины с начинкой

150 г гречневой крупы, 50 г молока, 15 г сахара, 50 г яблок, 30 г ананасов, 15 г сливок, 7 г масла сливочного, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа.

Гречневую крупу измельчите в кофемолке до достижения консистенции муки, добавьте молоко, одно яйцо и половину сахара и все тщательно перемешайте миксером до получения массы равномерной консистенции (без комочков).

Выпекайте блинчики на специальной сковороде для блинчиков на небольшом количестве сливочного масла.

Готовые блинчики смажьте сверху сливочным маслом. Яблоки очистите от кожицы. Вымойте и удалите сердцевину, разделите на несколько частей, добавьте вторую часть сахара и вместе с ананасами (лучше консервированными) тушите под крышкой 15–20 мин, добавляя по необходимости воду, остудите.

Сливки взбейте с помощью миксера до получения равномерной густой массы, добавьте ванилин на кончике ножа.

Заверните в блинчики получившуюся массу, сверху

выложите взбитые сливки.

Подавайте теплыми.

Напитки

«Молочный секрет»

75 г молока нежирного, 75 г нежирного йогурта, 50 г ананасового сока.

Охлажденное молоко и йогурт взбейте с помощью миксера, добавьте ананасовый сок. Подавайте охлажденным, украсив бокал ломтиком ананаса.

Коктейль «Домашний»

100 г молока нежирного, 45 г яблочного сока, 45 г ананасового сока, 45 г апельсинового сока.

Охлажденное молоко взбейте с помощью миксера, добавьте охлажденные фруктовые соки. Вновь взбейте.

Перед употреблением охладите. Подавайте, украсив бокал зонтиком для коктейля.

К праздничному столу

Салат «Полет шмеля»

50 г перца болгарского, 50 г яблок, 50 г свеклы, 50 г ананасов, 50 г груши, 30 г сливок, 20 г грецких орехов.

Грецкие орехи очистите от скорлупы и нарежьте мелкими кусочками. Перец болгарский вымойте, надрежьте крышку, очистите от семян и вымойте изнутри, нарежьте средней величины кубиками. Яблоки и груши очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и нарежьте средней величины кубиками. Свеклу очистите, вымойте и отварите до полной готовности, остудите и нарежьте средней величины кубиками. Ананас для этого салата возьмите лучше консервированный, нарежьте его крупными кубиками. Сливки взбейте с помощью миксера. Смешайте все ингредиенты и заправьте салат взбитыми сливками. Подавайте охлажденным.

Салат «Нежность»

250 г капусты белокочанной нового урожая, 150 г ветчины, 100 г томатов, 2 зубчика чеснока, 40 г нежирной сметаны или несладкого нежирного йогурта, соль, перец, зелень по вкусу.

Капусту и томаты вымойте, чеснок очистите; мелко нашинкуйте капусту, томаты нарежьте дольками, чеснок мелко нашинкуйте. Тщательно перемешайте, добавьте сметану, соль и перец добавьте по вкусу. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ ГИПОВИТАМИНОЗАХ

Гиповитаминозы – это состояния, при которых с пищей в организм поступает недостаточное количество одного или нескольких видов витаминов, в связи с чем развиваются характерные симптомы, нарушается работа многих органов и систем. Гиповитаминозы могут быть связаны не только с нарушением поступления витаминов с пищей, но и с недостаточным усвоением их, или с повышением потребности организма в витаминах во время беременности, при тяжелых заболеваниях или других состояниях.

Гиповитаминоз витамина B_1 проявляется мышечной слабостью, раздражительностью, снижением работоспособности, снижением сопротивляемости к заболеваниям.

Компенсировать недостаточность этого витамина можно, если разнообразить свой рацион такими продуктами, как хлеб с отрубями или дрожжи (дрожжевой напиток можно добавить в первые и вторые блюда), субпродукты (почки, печень).

Витамин B_2 сопровождается развитием мышечных судорог, слабостью мышц, выпадением волос и изменениями на кожных покровах, атрофией сосочков языка. Этого можно избежать, если употреблять молоко и молочные продукты, бобовые, мясо.

Витамин С играет огромную роль в организме, наиболее известны следующие его действия: стимуляция защитных сил организма, повышение сопротивляемости инфекциям. Недостаток витамина С сопровождается повышенной утомляемостью, снижением сопротивляемости инфекциям, нарушением прочности сосудов (могут появляться м елкие кровоизлияния на коже и слизистых покровах, могут

расшатываться зубы). Очень богаты витамином С зелень, щавель, шпинат, смородина, цитрусовые (апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты), отвар из плодов шиповника, картофель.

Недостаточность витамина А сопровождается появлением куриной слепоты (это состояние сопровождается нарушением ночного видения), развитием сухости кожи и слизистых оболочек. Витамин А содержится в таких продуктах, как мясо, сливочное масло, печень рыб, яичный желток.

Гиповитаминоз витамина Д у маленьких детей сопровождается развитием такого заболевания, как рахит, который сопровождается нарушением обмена кальция и фосфора, размягчением костей, склонностью к переломам. Этот витамин содержится в большом количестве в рыбьем жире, печени трески и других рыб.

Витамин Е обладает антиоксидантным действием и участвует в функционировании половых желез. Его недостаток может сопровождаться нарушением способности зачать и выносить ребенка, приводит к выкидышам, но недостаточность этого витамина встречается редко. Витамином Е богаты семена подсолнечника и других злаков, плоды шиповника.

Первые блюда

Суп-пюре томатный «Помидорка»

800 г томатов, 75 г лука репчатого, 5 г корней

петрушки, 20 г масла оливкового, 25 г зелени (тимьяна, базилика, укропа), 15 г сухариков из черного хлеба, соль по вкусу.

Томаты вымойте, обдайте кипятком, очистите от кожуры, нарежьте дольками и тушите с зеленью, добавив немного оливкового масла, постоянно помешивая, до достижения пюреобразной консистенции. Лук репчатый очистите, вымойте и нашинкуйте тонкими кольцами или полукольцами, а затем пассеруйте на медленном огне до золотистого оттенка, постоянно помешивая, при необходимости добавьте воду. Полученную томатную массу соедините с луком, добавьте соль, перец и мелко нарезанную зелень по вкусу и, постоянно помешивая, томите на медленном огне в течение 5-10 мин.

Секрет этого блюда заключается в неповторимом аромате, который придает ему зелень, поэтому жалеть ее не стоит.

Добавив небольшое количество воды (при необходимости), тушите еще 5 мин. Суп подавайте немного охлажденным, добавив сухарики и украсив мелко нарезанной зеленью.

Вторые блюда и гарниры к ним

Фаршированные томаты «Летняя фантазия»

150 г томатов, 150 г ветчины, 100 г сыра нежирного, 20 г лука репчатого, 1 яйцо, 25 г нежирной сметаны, оливки зеленые без косточек, соль, перец, зелень по вкусу.

Ветчину мелко изрубите, сыр натрите на крупной терке, яйцо отварите и мелко изрубите, нарежьте репчатый лук. Ветчину, сыр, лук и яйцо перемешайте, добавьте сметану, соль перец по вкусу. Томаты вымойте, срежьте верхушку, выньте сердцевину, заполните их фаршем.

Перед подачей украсьте половинками оливок и мелко нарезанной зеленью.

Рагу «Воздушное»

250 г капусты белокочанной, 150 г яблок, 100 г моркови, 20 г растительного масла, 40 г нежирной сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Овощи вымойте, капусту белокочанную мелко нашинкуйте, яблоки очистите от кожицы и сердцевины и нарежьте кубиками, морковь очистите и натрите на крупной терке. Овощи тушите на медленном огне с добавлением растительного масла. Соль и перец добавьте по вкусу. Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью и добавьте сметану.

Салат «Таинственный незнакомец»

250 г копченого куриного мяса, 150 г моркови, 250 г фасоли красной, 2 зубчика чеснока, 40 г нежирной сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Фасоль замочите на 2 ч, затем отварите до полной готовности в подсоленной воде, остудите. Морковь вымойте, очистите и нарежьте мелкими брусочками. Куриное мясо

нарежьте кубиками, чеснок измельчите. Тщательно перемешайте, добавьте сметану, соль и перец добавьте по вкусу. Перед подачей украсьте мелко нарезанной зеленью.

Каша «Утренняя»

45 г крупы гречневой, 45 г крупы пшенной, 10 г груш, 10 г слив, 100 г молока, 5 г масла сливочного, сахар, соль по вкусу.

По желанию крупу измельчите на кофемолке до достижения равномерной массы. Молоко доведите до кипения, добавьте сахар и соль по вкусу, добавьте крупу, постоянно помешивая, и сварите до готовности на слабом огне, добавьте кусочек сливочного масла и оставьте, накрыв теплой тканью, на 30 мин. Груши и сливы вымойте, сливу очистите от косточек и разрежьте на 4 ч. Груши очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и нарежьте крупными кусочками. После этого добавьте кусочки сливы и груши в кашу и перемешайте. Подавайте теплой.

Яичница «Завтрак холостяка»

2 яйца, 50 г томатов, 20 г лука репчатого, 45 г перца болгарского, 7 г масла оливкового, 50 г филе говядины, зелень, соль, перец по вкусу.

Репчатый лук очистите, вымойте, нарежьте мелкими кубиками. Томаты ошпарьте и очистите от кожуры, разрежьте на 8 равных частей. Болгарский перец вымойте, срежьте крышку,

очистите от семян и вымойте изнутри, нарежьте кольцами толщиной 0,5 см. Зелень вымойте и мелко нашинкуйте. Филе говядины вымойте, отбейте до достижения необходимой мягкости и порционный кусочек поджарьте на среднем огне, добавив соль и перец по вкусу, периодически переворачивая до появления румяной корочки.

За 10 мин до готовности в другой половине сковороды пассеруйте лук в небольшом количестве оливкового масла на среднем огне до получения золотистого цвета. Затем добавьте томаты, болгарский перец, соль по вкусу и обжарьте на среднем огне 5 мин, после чего разбейте яйцо и поджарьте яичницу до полной готовности.

Подайте филе с яичницей, украсив зеленью.

Десерты и напитки

Десерт фруктовый

50 г черешни, 50 г персиков, 50 г киви, 50 г апельсинов, 15 г желатина, ванилин на кончике ножа.

Ягоды вымойте и очистите от косточек. Фрукты вымойте и очистите от кожуры. Нарежьте мелкими кубиками. Желатин разведите в 1 стакане холодной воды, добавьте ванилин. Специально подготовленные формочки заполните ягодной смесью и залейте желатином. Поставьте охлаждаться, перед подачей сверху украсьте любой ягодой.

Фруктовый салат

30 г черешни, 60 г ананасов, 50 г киви, 30 г клубники, 50 г апельсинов, 100 г фруктового нежирного йогурта, 50 г апельсинового сока, ванилин на кончике ножа.

Ягоды вымойте и очистите от косточек. Фрукты вымойте, очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Приготовьте соус, смешав сок и йогурт (предпочтительнее взбить миксером), и добавьте ванилин. Заправьте салат соусом. Перемешайте. Подавайте охлажденным, украсив веточками мяты.

К праздничному столу

Закуска «Симфония»

300 г лука репчатого, 300 г ананасов, 30 г уксуса яблочного.

Репчатый лук очистите от кожуры, вымойте и нарежьте тонкими кольцами, выложите в банку, для маринада разведите уксус водой в соотношении 1: 1, добавьте к луку и поставьте под пресс на 5–6 ч. Ананас нарежьте мелкими кусочками и добавьте к луку, сверху полейте маринадом. Подавайте в качестве закуски.

Картофельная закуска «Калифорния»

100 г картофеля, 40 г икры красной лососевой, 2 яйца, 15 г майонеза, 15 г лука репчатого, 7 г зелени.

Картофель для этого блюда не должен развариваться, должен быть плотным. Очистите его, вымойте, отварите в подсоленной воде и остудите до комнатной температуры. Яйца куриные отварите вкрутую, охладите, очистите. Картофель нарежьте кружочками толщиной 1 см и разложите на блюдо. Сверху картофель тонким слоем смажьте майонезом. Репчатый лук очистите, вымойте и нарежьте маленькими кубиками, куриные яйца – тонкими кружочками и выложите сверху на картофель, вновь смажьте тонким слоем майонеза и посыпьте репчатым луком. Икру аккуратно выложите третьим слоем. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Блюдо подавайте холодным, сверху украсьте зеленью.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВРЕДНЫХ ПРОДУТОВ

Очень важно питаться рационально употреблять продукты, как бы сложно не было отказаться от них. Ведь избыточное употребление сахара, как и других веществ, например шоколада, соли, кофе и алкоголя способно вызвать развитие различных заболеваний!

ЗНАНИЕ О СОЛИ

Соль представляет собой, наверное, самую древнюю и популярную пряность, которая использовалась для приготовления большого количества популярных блюд. В

далекие времена процесс получения соли был очень сложен, и ценилась соль наравне с золотом. Сейчас соль стала доступнее.

Частицы соли могут быть различных размеров, что зависит от ее помола. Цвет соли зависит от способа получения, степени очистки и может быть многих оттенков (от серого – до чистого белого цвета). В последние 30 лет появилась йодированная соль, потребление которой имеет большое значение в областях с небольшим содержанием йода в воде. Йодированная соль противопоказана людям с повышенной функцией щитовидной железы. Йодированная соль не подходит для засолки овощей, так как они получаются мягкими и с желтоватым оттенком.

Соль является тем компонентом, который нужен организму человека для правильной и бесперебойной работы. Соль, или хлорид натрия, содержит ионы натрия и хлора.

Поступление натрия в организм способствует выведению из организма калия. В результате такого механизма действия в организме поддерживается самое оптимальное количество жидкости, поддерживается тонус сосудов.

Соль служит источником образования соляной кислоты, которая необходима для нормального пищеварения.

В каком количестве необходима соль нашему организму? Зачастую мы сталкиваемся с той проблемой, что наш организм перенасыщен солью. А избыточное содержание соли далеко не полезно для здоровья.

В нашей повседневной жизни с наиболее часто употребляемыми продуктами питания (такими, как хлеб, овощи, рыбные и мясные продукты, вода и др.) мы получаем основное количество соли – 8-10 г. А учитывая то, что средняя суточная

потребность в соли составляет 12–15 г, потребность организма в чистой соли составляет 4–6 г, что эквивалентно 1 чайной ложки без горки.

Как уже было выше сказано, наш организм содержит избыток соли, а для того чтобы исправить эту ситуацию, необходимо соблюдать следующие правила. Употребляя большое количество соленой и острой пищи, необходимо увеличить количество выпиваемой жидкости вдвое либо увеличить количество потребляемых сочных овощей. Это поможет нормализовать содержание соли в вашем организме.

Если ваш организм длительное время перенасыщен солью, то это может вызвать заболевания различных органов: почек, сердца, печени. Это связано с тем, что избыточное количество соли в организме вызывает задержку жидкости, в результате чего образуются отеки. Так как образуются отеки, увеличивается вес, в результате чего возрастает нагрузка на различные органы и системы, из-за чего в них может произойти сбой и развиться заболевание. Наиболее часто развивающиеся заболевания при избытке соли – это атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

Если у вас появились отеки, необходимо выяснить их причину. Если причина в соли, самое время перейти на бессолевую диету, а именно максимально ограничить досаливание пищи и перейти на пищу с минимальным содержанием поваренной соли.

Для того чтобы не ощущалось солевого голода, необходимо обогатить пищу другими добавками: перцем, луком, чесноком, пряными травами. Это поможет преодолеть солевой голод.

Очень важно правильно применять соль. Солить перед приготовлением необходимо мясной, рыбный фарш. Жареный картофель солят в конце приготовления. А при жарке мясо необходимо солить в полуприготовленном виде. Овощной бульон солят за 5 мин до окончания варки, мясной – за 20 мин, рыбный – солят после снятия накипи.

Соль обладает многими полезными свойствами. Соль обладает антимикробным свойством – при заболеваниях горла солевым раствором полощут горло, при насморке солевой раствор закапывается в нос. Кроме лечебных, соль применяется и в косметических целях – для пилинга, так как обладает способностью сокращать поры и делает кожу более гладкой.

НЕМНОГО О КОФЕ

Навряд ли найдется такой человек, который не пробовал такого замечательного напитка, как кофе. Но вопрос состоит в том, полезен ли кофе. Ведь всем прекрасно известно, что кофе придает силы, и все это за счет особого вещества, содержащегося в нем, – кофеина.

Кофеин оказывает возбуждающее действие на всю нервную систему, благодаря чему пропадает сонливость и вялость, улучшается работоспособность, способность усваивать информацию. Но кофеин обладает способностью вымывать из организма многие микроэлементы: магний, калий, натрий и особенно кальций. Кроме этого, кофе препятствует всасыванию кальция в кишечнике. Недостаток кальция может серьезно сказаться на состоянии наших костей – они становятся более

хрупкими, за счет чего увеличивается частота переломов. Поэтому, если вы так любите кофе, не забывайте восполнять запас микроэлементов с помощью витаминов или богатых ими продуктов питания.

Кроме кофеина, в кофе содержится большое количество других веществ – природные кислоты, вкусовые и ароматические вещества, которые также оказывают определенное воздействие на организм. Количественное содержание этих веществ в кофе зависит от его сорта, обжарки и концентрации. Кофе усиливает выделение желудочного сока, в результате чего происходит усиленное переваривание пищи. Но необходимо отметить, учитывая данное свойство, что при гиперсекреторных гастритах и язвенной болезни употреблять кофе не рекомендуется.

При таких заболеваниях кофе можно заменить альтернативными напитками, например ячменным кофе, либо разбавлять кофе молоком с добавлением сахара. Последние действия уменьшают способность кофе усиливать выработку желудочного сока. При гастритах с пониженной кислотностью, кофе, наоборот, показан. Но всегда надо знать меру в употреблении кофе!

Многочисленные эксперименты показали, что регулярное употребление кофе снижает риск развития онкологических заболеваний кишечника. Также кофе увеличивает усвояемость сахаров из продуктов питания.

При заболеваниях щитовидной железы необходимо употреблять кофе с осторожностью, так как кофе обладает способностью угнетать выработку гормонов этой железой.

При повышенной возбудимости не следует часто употреблять кофе, тем более не следует употреблять кофе перед сном, так как может возникнуть бессонница. Для того чтобы кофе не влиял на ваш сон, необходимо его употреблять в последний раз за 5–6 ч до сна.

Кофе неблагоприятно сказывается на работе сердца – это связано с веществами, содержащимися в кофе, которые увеличивают содержание в крови вредных фракций холестерина, которые отвечают за развитие атеросклероза. Эти вещества можно удалить из кофе при помощи фильтрации. Но с фильтрацией, помимо вредных веществ, удаляется часть полезных. Кофе нельзя употреблять при лечении сердечными препаратами, а также при гипертонической болезни, так как вызывает спазм сосудов.

При употреблении кофе во время беременности оно очень хорошо проникает через плаценту, также попадает и в грудное молоко. Следовательно, от кофе в этот период жизни лучше всего воздержаться.

Спортсменам не рекомендуется употреблять кофе перед тренировками.

В последнее время появился кофе, который не содержит кофеина. Удаление кофеина из кофе достигается обработкой кофе специальными химическими веществами, которые еще до конца не изучены. Ряд исследований доказывает, что эти вещества намного опаснее, чем сам кофеин.

Если вы настолько любите кофе и не можете от него отказаться, то лучше всего отдайте предпочтение натуральному кофе.

Растворимый кофе хуже, так как он наиболее часто изготавливается из самых дешевых сортов кофе, кроме этого, обжарка, применяющаяся для изготовления растворимого кофе, далеко не безопасна. Кроме этого, в растворимом кофе содержится большее количество кофеина.

Наиболее оптимальное количество кофе в сутки – 2 чашки, но при условии, если вы здоровы и не имеете никаких заболеваний.

ЗАГАДКИ АЛКОГОЛЯ

Алкоголь, а именно этиловый спирт различной концентрации, издавна употреблялся в России. Каждый человек, начиная с малых лет, знает, что алкоголь вредит здоровью, но тем не менее продолжает его употреблять. Однако не только вредное действие алкоголь оказывает на организм. Существует ряд полезных воздействий алкоголя на организм человека.

Алкоголь при внутреннем применении снижает чувство тревоги, т. е. производит транквилизирующий эффект. Это, несомненно, является хорошим свойством в стрессовой или психотравмирующей ситуации. Конечно, большое значение имеет доза выпитого алкоголя: для того чтобы снижать чувство тревоги, необходимо однократное употребление 30–50 мл этилового спирта, но уж никак не больших доз. Транквилизирующий эффект от приема алкоголя позволяет применять последний в качестве довольно хорошего противошокового действия. Но необходимо помнить, что

алкоголь лучше всего применять в домашних условиях, не садясь затем за руль транспортного средства.

Помимо успокаивающего действия, алкоголь оказывает влияние на теплоотдачу организмом. Это осуществляется за счет расширения периферических сосудов, в результате чего усиливается теплоотдача. Данное свойство алкоголя может использоваться при оказании помощи человеку с переохлаждением или обморожением. Употребление алкоголя в таком случае вызывает субъективное ощущение внутреннего тепла и ведет к большому образованию внутренней энергии, которая возникает в результате окисления алкоголя. При окислении 1 г алкоголя выделяется количество энергии, практически равное количеству энергии, выделяющейся при окислении 2 г углеводов. А благодаря сосудорасширяющему действию происходит отогревание тканей при обморожении изнутри, в результате чего не наблюдается дефицита кислорода. Таким образом, не следует употреблять алкоголь на морозе, так как он усиливает отдачу тепла, в результате чего быстрее развивается переохлаждение.

Этиловый спирт любой концентрации потенцирует действие обезболивающих препаратов, за счет чего усиливается эффект последних, кроме того, этот эффект сохраняется более длительное время.

При язвенной болезни желудка употребление медицинского спирта крепостью 40 % (водки) в небольших количествах – 30–50 мл – не запрещено, так как крепкие алкогольные напитки снижают активность пищеварительных ферментов, угнетают секрецию желез желудка, способствуют усиленному выделению

слизи – важному защитному фактору слизистой оболочки желудка. Но это касается употребления только крепких спиртных напитков и в небольших количествах. Употребление слабоалкогольных напитков при язвенной болезни строго противопоказано.

Кроме вышеперечисленных полезных свойств алкоголя, хочется отметить следующее: алкоголь способен снимать приступ стенокардии – загрудинных болей, возникающих чаще всего после физической нагрузки. За счет воздействия алкоголя на слизистую оболочку ротовой полости рефлекторно происходит расширение коронарных артерий. Данного эффекта можно добиться при применении медикаментозных средств, а также в результате ополаскивания ротовой полости горячим чаем или водой или ущипнув пациента под языком. Преимущество алкоголя, как и медикаментозных препаратов, заключается в том, что, всосавшись, алкоголь (медикаменты), вызывают стойкое расширение коронарных сосудов. Естественно, что данный метод не является первой помощью при стенокардии и должен применяться в исключительных случаях.

При незначительных ожогах, например обгорании на солнце, комариных укусах и укусах другими насекомыми, кожа становится очень горячей и болезненной. Алкоголь обладает большой летучестью, т. е. быстро испаряется, за счет чего происходит охлаждение поверхности тела. Это свойство алкоголя можно использовать в данных ситуациях. Спирт можно использовать для обтираний при высокой температуре тела.

Спирт обладает выраженным бактерицидным действием,

причем, чем выше концентрация, тем выше этот эффект. Для обработки кожных покровов в медицине применяется медицинский спирт крепостью 70 %. Но обрабатывать следует только края раны, так как при попадании в саму рану спирт в такой концентрации вызывает гибель ткани.

Спирт можно применять для приготовления примочек при лечении воспалительных заболеваний кожных покровов и даже маститов. Для этого спиртовые примочки прикладывают на соответствующее место несколько раз в день.

Спирт применяется для постановки медицинских банок, которые довольно широко применяются в настоящее время. За счет горящего спирта в банке создается отрицательное давление, поэтому банка хорошо держится на поверхности кожи и оказывает свое лечебное действие.

Применение банок оказывает достаточно хорошее действие при заболеваниях нижних дыхательных путей и даже легких.

Кроме того, спирт с пользой можно использовать в хозяйственных делах – спиртом можно заправить зажигалку, с помощью спирта можно разжечь костер!

САХАР НЕ ЗНАЧИТ ДИАБЕТ

Часто говорится: «Сахар – белая смерть». Но так ли это на самом деле? Некоторые люди считают, что чем большее количество сахара потреблять, тем быстрее разовьется сахарный диабет. На самом же деле это не так!

Сахар является ценным источником энергии, поэтому его нельзя исключать из рациона питания. Если же полностью

исключать сахар из пищевого рациона, то в крови образуются вредные продукты, представляющие собой недоокисленные жиры, которые неблагоприятно сказываются на функционировании всех систем организма. Поэтому полностью отказаться от сахара невозможно.

Для большего понимания проблемы необходимо четко разобраться в терминологии. Что именно означает понятие «сахар»?

Сахар – это не только сахар-песок или рафинированный продукт. Под сахарами понимают и иное название углеводов, которые просто необходимы организму в повседневной жизни.

Прибавление лишнего веса связано с тем, что сахар поступает в организм в виде скрытого сахара. Такой сахар содержится в сладких газированных напитках, соках.

Энергию, которая содержится в таких продуктах, наш организм не воспринимает и откладывает ее в жировое депо.

Кроме этого, в результате потребления скрытого сахара нарушается нормальное поступление его в организм – возникает сахарный избыток.

Необходимо отметить и тот факт, что сахар, в каком бы виде ни поступал в организм, все равно превращается в глюкозу, поэтому утверждение, что «сахар – белая смерть», совсем не верно.

Каждый человек запрограммирован на тягу к сладкому. Это идет еще с давних времен – сладкий вкус пищи всегда привлекал к себе. Недавно учеными был открыт ген, отвечающий за тягу к сладкой пище. В ряде случаев тяга к сладкому является приобретенной. Необходимо бороться с этой

сладкой зависимостью. Это необходимо сделать потому, что сладкие продукты вытесняют из нашего рациона продукты, которые богаты многими другими питательными веществами.

Избыточное потребление сахара, как и других веществ, например соли, способно вызвать развитие различных заболеваний, и не только, даже не столько сахарного диабета! Очень важно рационально употреблять сахар и другие вещества, не злоупотребляя какими-либо.

ШОКОЛАД РЕАБИЛИТИРОВАН

Как часто мы в повседневной жизни слышим следующие фразы: «Шоколад вреден!», «От шоколада поправляешься!», «Шоколад вызывает диабет!». Но так ли это на самом деле? Неужели у шоколада нет полезных свойств? На самом деле есть, и их немало!

Для изучения свойств темного шоколада, ставится множество экспериментов. В результате этих экспериментов выяснено, что темный немолочный шоколад улучшает текучесть крови, снижает агрегационную способность тромбоцитов, в результате чего во много раз снижается риск тромбообразования. Кроме этого, темный шоколад благоприятно влияет на внутренний слой сосудов – интиму, увеличивает способность сосудов к расширению, т. е. устраняет спазм, защищает организм от воздействия поступающих и образующихся в нем свободных радикалов.

Горький темный шоколад обладает способностью снижать кровяное давление, увеличивает способность организма

усваивать сахара, содержащиеся в продуктах питания; повышает чувствительность к инсулину. Все эти благоприятные воздействия связаны с тем, что в горьком темном шоколаде имеются особые антиокислительные вещества, которые и оказывают такое воздействие на организм.

Но это все же современные исследования. С еще давних времен отмечено, что шоколад повышает умственную работоспособность и мужскую потенцию, обладает тонизирующими и общеукрепляющими свойствами.

Позже было отмечено, что шоколад достаточно эффективно помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, при цинге, а также снижает уровень холестерина в крови. Шоколад уменьшает боль в горле при ангине.

В шоколаде содержится большое количество антиоксидантов, которые защищают наш организм, шоколад способствует синтезу серотонина, присутствие которого в организме помогает избежать плохого настроения.

Но необходимо помнить о том, что шоколад имеет высокую калорийность, и, употребляя его в пищу, необходимо, соответственно, ограничить другие продукты питания. Несмотря на ценные свойства шоколада, нельзя употреблять его в большом количестве. Надо сдерживать свои «сладкие» порывы, как бы сложно не было отказаться от дольки шоколада.